

ตรึก

มาลตี

ตรึก • มาลตี



พระพุทธเจ้าสอนให้เราดูตัวเอง ให้ใช้ปัญญาพิจารณาทุกข์

ที่เรามาปฏิบัตินี้ก็เพื่อมาดูตัวเอง เพื่อพัฒนากาย พัฒนาจิต ตั้งสติอารมณ์

การปฏิบัติต้องผ่านความยากลำบาก เพื่อที่จะได้รู้ว่าทุกข์ของเราเป็นเช่นนี้แหละหนอ

คนอื่นก็มีทุกข์เหมือนกับเรา คนที่ไม่เคยปฏิบัติกรรมฐาน จะไม่เห็นว่าทุกข์เป็นอย่างไร

พระธรรมสิงหบุราจารย์

ตรึก

มาลตี



ตรึก

รวบรวมโดย : พระวิโรจน์ จฤกวโร

ภาพ : "สารีบุตร"

เขียนภาพโดย : พระอรรถนิติ จนฺทสาโร

ถ่ายภาพ : พระศุภฤกษ์ ฐานกโร

ออกแบบปก : พระอรรถนิติ จนฺทสาโร

พระศุภฤกษ์ ฐานกโร

พิมพ์ครั้งที่ : ๑

ตุลาคม ๒๕๕๐ **จำนวน** ๖,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : มาลตี

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

มาลตี.

ตรึก. -- กรุงเทพฯ : เม็ดทราย, ๒๕๕๐.

๑๑๒ หน้า.

๑. ธรรมรักษา. ๒. ธรรมะ

I. มาลตี, II. ชื่อเรื่อง.

ISBN 978-974-09-1691-8

กองบรรณาธิการ : พระวิโรจน์ จฤกวโร , พระอรรถนิติ จนฺทสาโร , พระศุภฤกษ์ ฐานกโร

พิมพ์ที่ : บริษัท พลัสเพรส จำกัด ซอยร่วมรักษา ถนนประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400

โทร : 02 692-0621-3 แฟกซ์ : 02 692-0506 Email : ppluspress@yahoo.com

จากใจ

"เวลา...เป็นสิ่งเดียวในโลกที่ทุกคนได้รับเสมอกัน ไม่มีใครได้เปรียบเสียเปรียบกันเลยแม้แต่คนเดียว แต่ใครจะใช้เวลาในแต่ละวินาทีอย่างมีค่าและคุ้มค่ากว่ากัน นี่แหละเป็นเรื่องน่าคิด" ข้อความดังกล่าวเป็นคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่คงจะไม่มีใครคัดค้านเพราะเป็นสัจธรรมความเป็นจริงที่พวกเราทุกคนได้รับอย่างเท่าเทียมกัน ดังเช่นคุณพ่อของข้าพเจ้าเองที่ได้ป่วยด้วยโรคมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่

จากการที่ได้ดูแลคุณพ่อตั้งแต่เริ่มต้น ได้เห็นความทุกข์ทรมานที่เกิดจากโรคร้ายนั้นจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต ทำให้ข้าพเจ้ามองเห็นความเป็นจริงที่ว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสิ่งที่พวกเราทุกคนต้องพบเจอไม่ว่าเราจะเตรียมใจรับมันหรือไม่ก็ตาม ดังนั้นเราอย่าปล่อยเวลาให้ผ่านเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ หันมาสร้างความดี ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนากันในตอนที่เรายังมีสุขภาพที่ยังแข็งแรงกันเถิด อย่ารอให้ต้องเจ็บไข้หรือแก่เฒ่าเสียก่อน ถึงค่อยหันมาหาธรรมะ ถึงเวลานั้นทุกอย่างมันจะอาจจะสายเกินไปแล้วก็เป็นได้

ข้าพเจ้าหวังว่าเรื่องเล่าของหลวงพ่อจรัญ และประสบการณ์จริงในการเจ็บป่วยของผู้ปฏิบัติธรรมในหนังสือเล่มนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์และเพิ่มพูนศรัทธาในพระพุทธศาสนาแก่ท่านผู้อ่านบ้างไม่มากก็น้อย อีกทั้งบทความงานวิจัยของ รองศาสตราจารย์ ดร.พินิจ รัตนกุล ยังเป็นการยืนยันว่า การสวดมนต์ การทำสมาธิ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นสามารถรักษาโรคร้ายที่เกิดขึ้นให้หายได้จริงอย่างน่าอัศจรรย์ ฟังดูอาจจะเป็นเรื่องแปลกแต่มันก็เกิดขึ้นจริงๆ ข้าพเจ้าจึงอยากเชิญชวนให้ท่านผู้อ่านท่านใดที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมได้ลองทำดู ท่านอาจจะพบความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อนในชีวิตเลยก็เป็นได้

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์วิโรจน์ จกฺกุวโร ผู้รวบรวมบทความ พระอรรถนิติ จนฺทสาโร ผู้เขียนภาพและออกแบบปก

พระศุภฤกษ์ ฐานกโร ผู้ถ่ายภาพและออกแบบปก รวมทั้งขอบพระคุณท่านผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคทรัพย์ในการจัดพิมพ์หนังสือ ตลอดจนผู้ที่มีส่วนรวมในการจัดพิมพ์หนังสือให้สำเร็จขึ้นได้ทุก ๆ ท่าน

ด้วยอานิสงส์แห่งบุญบารมีของการสร้างหนังสือเป็นธรรมทาน และประโยชน์ใด ๆ ที่คาดว่าจะได้รับจากการจัดพิมพ์หนังสือในครั้งนี้ ข้าพเจ้าขออุทิศผลบุญกุศลถวายแด่ บูรพมหากษัตริยาธิราชเจ้าทุกพระองค์ พระสยามเทวาธิราช คุณมารดา บิดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ผู้มีพระคุณ ญาติพี่น้อง เทวดาที่รักษาตัว เจ้ากรรมนายเวร ไม่ว่าท่านจะอยู่ภพภูมิใด ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ขอจงอนุโมทนาบุญ ให้ได้รับส่วนกุศลผลบุญนี้ ขอกุศลเจตนาและบุญกิริยาที่พวกเราได้ร่วมกันบำเพ็ญในครั้งนี้จงอำนวยความสุขสวัสดีและความถึงพร้อมด้วยอุดมมงคล ตราบจนเข้าถึงพระนิพพานทั่วกันทุกท่าน เทอญ

ผู้จัดพิมพ์

มาลตี

กันยายน ๒๕๕๐

สารบัญ

คนเข้าถึงธรรมหายจากโรคได้

พระราชสุทธิญาณมงคล

๘ พฤษภาคม ๒๕๓๗

วันนี้จะเล่าอานิสงส์แห่งความมีศรัทธา ตั้งใจแน่วแน่ในการสวดมนต์เจริญกุศลภาวนา ทำให้หายจากโรคได้ **ท่านทั้งหลายจำไว้อย่างหนึ่งว่า ถ้าคนเข้าถึงธรรมเมื่อใดจะหายจากโรคแน่ๆ**

เมื่อวานได้รับจดหมายจากหนองคายฉบับหนึ่งว่า ถ้าคนเข้าถึงธรรมเมื่อใดจะหายจากโรคแน่นอน

เขานั่งกรรมฐาน สวดมนต์ช่วยตัวเอง ไม่ต้องให้คนอื่นช่วย ไม่ต้องให้พระช่วย โรคหัวใจนี่ทำอะไรก็เหนื่อย หากคิดอะไรขึ้นมาละก็ตาย หรือถ้าโกรธก็ตายเลย

เขาสวดมนต์เจริญกุศลภาวนาอยู่ ๙ เดือน ขณะนี้โรคหายไป ๙๐ % แล้ว ยังเหลืออีก ๑๐% จึงจะเป็นปกติ หมอบอกหายได้อย่างไร มีแต่จะตายเท่านั้น

การสวดมนต์นั้นสวดเพื่ออะไร สวดเพื่อต้องการให้มีสติช่วยตัวเองได้

คนที่มาที่นี่มีแต่มาให้พระช่วย ไม่ช่วยตัวเองเลย ไม่สนใจปฏิบัติกรรมฐาน **มากันเพื่อจะปฏิบัติแลกเหมือนแบบพ่อค้าแม่ค้า** ไม่ได้ผลสักราย

โยมกุศลนี่ตั้งใจจริงโรคหายไปเลย เขาขอหนังสือสวดมนต์มหาเมตตาใหญ่ วันนี้ส่งไปให้เขาแล้ว ต้องช่วยตัวเอง ต้องพึ่งตัวเอง ต้องสอนตัวเอง

ที่จังหวัดอุทัยธานี มีลุงคนหนึ่งเป็นโรคมะเร็ง หมอบอกว่าถ้าผ่าแล้วจะอยู่ได้ ๓ ปีถ้าไม่ผ่าต้องตายปีนี้ จะเอาอย่างไรก็เลือกเอาจงตัดสินใจเสีย

ลุงคนนั้นก็คิดว่า *คนเรายังไงก็ตาย หมอก็ต้องตาย ปู่ย่าตายายทั้งนั้น* ก็เลยบอกว่า เอาละ ผมยังไม่ผ่า หนีมาปฏิบัติกรรมฐานได้ ๗ วัน ก็กลับไปหาหมอ หมอตรวจแล้วมะเร็งหายไปเลยนี่ต้องช่วยตัวเองอย่างนี้ซิ **มากันที่นี่ร้อยละ ๙๐ มาให้พระช่วยให้แผ่เมตตาทั้งนั้น แต่ตัวเองไม่ช่วยตัวเองเลย**

หนังสือมหาเมตตาใหญ่นี้มีมานานแล้ว ไม่มีคนสนใจ เป็นบทสวดมนต์ของเทวดาที่ต้นพิกุล มาสอนแม่ชีก้อนทอง ปานเณร ให้สวดมนต์ที่ศาลาหลังเก่า

แม่ชีอ่านหนังสือไม่ออก ตายอายุ ๙๐ กว่าปี มาอาศัยอยู่ พ.ศ.๒๕๐๐ สมัยนั้นยังไม่มีสำนักชี

เทวดามาชวนสวดมนต์ตอน ๒๔ นาฬิกา เทวดาถูกสาปจากสรวงสวรรค์ เพราะผิดประเวณีนางฟ้านางสวรรค์ได้รับโทษ ๑๐๐ ปี

หลวงสมานวนกิจ อธิบดีกรมป่าไม้มาดูบอกว่า ต้นนี้อายุพันกว่าปี ต้นลูกยังอยู่ข้างโบสถ์ เมื่อครบกำหนด ๑๐๐ ปี เวลา ๙.๔๕ นาฬิกา ต้นพิกุลโค่นทันทีไม่ต้องมีลมเลย หมดอายุเทวดา

อาตมาได้ตำราจากเทวดาไว้เยอะ เพราะจดเข้าไว้ ให้แม่ชีถามว่าเทวดาชวนสวดมนต์ทุกบ้านไหม ได้คำตอบว่า “*ไม่ทุกบ้านหรอก บ้านไหนตั้งโต๊ะหมู่บูชาพระไว้สะอาด ปูผ้าขาวไว้ และเจ้าของบ้านสวดมนต์ไหว้พระทุกวัน เทวดาจะลงมาบ้านนี้เลย ถ้าบ้านไหนเอาเด็กไปนอนห้องพระ ห้องพระสกปรก เทวดาจะไม่เข้าบ้านนั้น*”

ขอฝากไว้ด้วย ถ้าไม่เชื่อไม่ต้องเอาไป บางแห่งห้องพระสกปรกเหลือเกิน ระวังนะทำใจสกปรกสัตว์นรกมาเกิดบ้านนั้น เถียงพ่อเถียงแม่คำไม่ตกฟาก ฟ้องร้องกันวุ่นวาย เป็นกฎแห่งกรรม

บ้านไหนทำใจสะอาด นักปราชญ์มาเกิด คนบริวารดีก็เข้ามาประเสริฐในบ้านนั้น ท่านทั้งหลายจงไปตีความไม่ใช่พูดให้ท่านเชื่อ ไม่ใช่พูดให้ท่านมีความรู้ แต่อาตมาพูดให้ท่านไปคิดกันบ้างมีความคิดกันบ้างไหม

บางคนไม่มีความคิดเลยนะ จะเอาบุญตะพึด บุญอะไรก็ไม่รู้ยังไม่รู้ว่าบุญคืออะไร แล้วท่านจะได้อะไรหรือ

เทวดาบอกว่า บ้านใครมีพระพุทธรูป ไม่ต้องไปปลุกเสกท่านหรอก เราหมั่นสวดมนต์ไหว้พระ เทพจะสิงในองค์พระ อาตมาได้ตำราเลย

หลวงพ่อโสธร ที่แปดริ้วมีเทวดารักษาถึง ๑๖ องค์ จึงได้เงินทองมากมาเป็นพันล้านแต่วัดหลวงพ่อพุทธชินราช วัดพระนอนจักสีห์ วัดไชโย วัดบ้านแหลม วัดไร่ขิงมีเพียง ๑๐ องค์เท่านั้นที่สิงสถิตอยู่ในองค์พระไม่ใช่ทองเหลืองศักดิ์สิทธิ์นะเทพเขารักษาองค์พระ

อาตมาก็ถามว่า *"คนล่ะมีเทวดารักษาไหม"* เขาตอบว่า *"มีทุกคน"* ถ้าคนไหนจิตใจดี เทวดาบัณฑิตรักษา ถ้าจิตใจเลว เทวดาพาลรักษา บ้านนั้นเถียงกันไม่พัก ยุให้รำตำให้รั่วไปเลย ถ้าญาติโยมกลับมาสวดมนต์ไหว้พระเสมอ เทวดาบัณฑิตก็จะมาอาศัยอยู่ จะสร้างความดีในการงานของท่าน จะสร้างความดีสู่สถานการณ์ เป็นต้น

โยมกุศลทำไร่ไว้เยอะ มีทั้งพืชไร่และสัตว์เลี้ยง มีสัตว์มากวน คนก็เบียดเบียนลักข้าวของ และมีโรคภัยไข้เจ็บ เขาบอกว่า **ตั้งแต่สวดมนต์เจริญกุศลภาวนาทุกวันตลอดมา โรคหัวใจรั่วผมหายแล้ว๙๐%คนเคยเบียดเบียนจะมาทำร้ายผมกลับมาเป็นมิตรหมด** สัตว์ร้ายที่เคยมากวนพืชไร่ไม่มีกวนเลย เขาบอกมาอย่างนี้

อาตมาก็ขออนุโมทนากับเขา เพราะเขาเป็นโรคร้าย และหายไปได้อย่างน่าอัศจรรย์ มันหายปั๊บ เกิดขนลุกซู่ขึ้นมา เกิดปีติยินดีเลยบอกให้หมอทราบว่าได้สวดมนต์และเจริญกุศลภาวนา คนร้ายที่เคยมาลักของที่บ้านเขาก็เลิกเลยไม่มาลักอีกต่อไปจนบัดนี้ นี่อานิสงส์

ขอฝากให้ไปคิดนะ ไม่ใช่ฝากให้ไปทำ คิดได้ก็ทำ คิดไม่ได้อย่าไปทำให้มันเสียเวลา เพราะโยมไม่มีศรัทธาอย่าทำ ไม่มีจิตเป็นกุศลอย่าทำนะ ไม่ได้ผลอย่างแน่นอน

เวลาแผ่เมตตานะโยมนะ ถ้าเรานั่งกรรมฐานแล้วแผ่เมตตาให้ศัตรูมาเป็นมิตรให้ชีวิตเราสดชื่นต่อไป จะมีประโยชน์เหลือเกินเป็นเรื่องสด ๆ ร้อน ๆ ที่เกิดขึ้น มีอะไรแปลก ๆ

ไม่มีอะไรดีเท่า **พาหุงมหากาฯ** คนไม่สวดกันเอง สวดต้องการให้มีสติดี สวดต้องการให้รำลึกเหตุการณ์ในชีวิตได้ สวดแล้วโรคภัยไข้เจ็บก็หาย **ถ้าจำเป็นต้องตายจะได้ไม่ต้องทรมาน** จะได้รู้ว่าเขาเอาวอช่อฟ้ามารับเราไปสวรรค์

เราจะได้รีบเดินทางไป ลูกเต้าจะได้ไม่กังวลกับพ่อแม่ที่ล้มหายตายไป เรื่องที่ถูกต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าญาติโยมเข้าใจก็จะได้ผลสมคาดปรารถนาทุกประการด้วย อันนี้มีความหมายให้ญาติโยมได้เข้าใจด้วย

วันนี้ไปทำบุญร้อยวันที่กรุงเทพฯ เขาคุ้นเคยกับอาตมา ๓๐ กว่าปีแล้ว ไม่เคยนั่งกรรมฐานเลย ชวนก็ไม่เอา ตอนนี้ต้องบังคับแล้ว เพราะรู้ว่าเขาหมดอายุแล้วจะต้องตายแน่ๆ

เขาเป็นโรคปวดหลังทรมานเหลือเกิน ปวดเวลาบ่าย ๓ โมงเย็น ไปจนถึงเที่ยงคืน เขาถามว่าเป็นเพราะอะไร หลวงพ่อทราบไหม? อาตมาก็บอกให้มานั่งกรรมฐานเอาเอง ลูกก็มือสั่นหงิก ๆ เลย

คุณสุกฤช ชนสัมพันธ์กุล เป็นคนจีนไม่เคยนั่งกรรมฐาน ไม่เคยช่วยตัวเอง อาตมาต้องโทรไปเรียกให้มา ต้องการจะช่วยเขาโดยด่วน เพราะลูกสาวเขาจะแต่งงาน เขาจะตายเสียก่อน

ประเพณีจีน ถ้าพ่อแม่ตายต้องหยุดการแต่งงาน ๓ ปี ปัญหาก็คือ ถ้าเขาตายลูกจะไม่ได้แต่งงาน ๓ ปีอาจจะเกิดแปรผันไปแต่งกับคนอื่นได้

ผลสุดท้ายเขาก็มาอยู่ปฏิบัติ หายสบาย เดินได้ **พอถึงเวลาแผ่เมตตาเสีย ปวดหลังก็หาย ปรากฏนิมิตออกมาว่าตีแมวหลังหัก** แถมเลี้ยงนกพิราบอีกตัวละ ๔-๕ แสน เอาไว้สำหรับแข่งขันกันไปซื้อมาจากไต้หวัน

ตอนจะตายนี่บอกให้เลิก เอาไปปล่อยให้หมด ปล่อยมันก็ตาย ต้องไปให้คนที่เขาเลี้ยงไว้จัดการต่อไป นกแข่งราคามันแพงเขาไม่ฆ่ากันหรอก ปล่อยตายเอง เขาก็จัดการ

นี่แหละนั่งกรรมฐานรู้กฎแห่งกรรมได้ว่า ตีแมวหลังหัก ตีตอนบ่าย ๓ โมง หมอตรวจแล้วบอกไม่มีอะไร ตรวจหลายโรงพยาบาล แล้วมันปวดได้อย่างไร **นี่โรคกรรมจำไว้ หมอตรวจไม่พบโรคหรอก**

หมอตรวจไม่พบโรคแล้วรักษาไม่ได้ หมอเขาบอกหัวใจก็ดี เลือดลมก็ดี ความดันก็ดี ไม่มีอะไรทำไมถึงปวดได้ ได้แต่ฉีดยากันปวดไว้เท่านั้นเอง **พอถึง ๓ โมงเย็นก็ต้องฉีดยา ตีแมวเวลานั้นตัวเองก็เลยมาปวด เวลานั้นชัดเจนแล้ว**

แมวหลังหักแล้วก็ไปสั่นกว่าจะตาย เลยติดมาถึงลูก ลูกมือสั่นเลย เขียนหนังสือก็ไม่ค่อยได้แล้ว

เลยบอกให้ลูกมานั่งกรรมฐาน แผ่เมตตา จะยังเวลาให้อยู่ได้ เขาก็เลยมานั่งกรรมฐาน

กลับไปบ้านแต่งงานลูกสาวเสร็จเรียบร้อย ก็เดินได้อารมณ์ดี **ใจสบายเพราะได้กรรมฐานไป ได้สติ ได้หนทางไป ยังดีกว่าไม่ได้หนทางเลย**

เหลืออีก ๓ วัน เขาต้องตายแน่ เพราะขอเวลาไว้ ๑๕ วันเท่านั้น ต่ออายุมาได้ ๑๕ วัน อยู่ต่อไม่ได้แล้ว เขาได้จัดการแบ่งสมบัติให้ลูกไปประกอบอาชีพการงาน จัดการเสร็จแล้วเขาก็ลาตายมันแน่นหน้าอก

และได้แผ่เมตตาให้แมว แล้วเอาไปโรงพยาบาล ไม่ต้องมีเวทนาเลย พอจะเกิดเวทนาก็ขอลาหลับสนิทไปเลย เขามารับขึ้นวอช่อฟ้าไป นี่ดีมาก

ตายอย่างนี้ดีกว่าไปตายโวยวายที่โรงพยาบาล เอาสายออกซิเจนใส่จมูกให้ยุ่งไป นี่เขาไม่ต้อง

ท่านทั้งหลายโปรดพิจารณา อย่าประมาทในชีวิตของท่าน อย่าคิดว่าไม่ตายนะ ต้องตายแน่ สาวก็ตายได้ เด็กก็ตายได้ บางคนไม่ทันร้อง ตายในท้องก็มากมาย ถ้าไม่คิดหรือคิดไม่ได้ก็ตามใจโยมเถอะ ไม่ว่ากันหรอก

คนเรามีเวรกรรมด้วยกันทั้งนั้น ไม่ทราบว่าจะแก้ไขได้แค่ไหน ไม่มีอะไรดีเท่า การเจริญกรรมฐาน ดีที่สุด ทำให้ลูกได้ดี แผ่เมตตาไปอย่าวุ่นวายเลย คนที่วุ่นวายคือคนขาดสตินะ คนไม่มีสติสัมปชัญญะทำอะไรไม่ได้ผล ทำอะไรไม่สำเร็จ มันอยู่ตรงนี้

คนที่ทำกรรมฐานได้ ดูง่ายๆ จะมีแต่ความเมตตาและมีแต่ความขยัน ไม่ขี้เกียจ อยู่บ้านท่านอย่านั่งดูดาย ปั้นวัวปั้นควายตลอดไป นี่กรรมฐาน

การเจริญกรรมฐานสามารถจะแผ่เมตตาช่วยคนอื่นได้ เขาส่งข่าวมาจากกรุงปารีสฝรั่งเศส **นายแพทย์ประสงค์** อายุมากแล้วภรรยาฝันว่าเทวทูตจะเอาตัวไป เทวทูตบอกให้มานั่งกรรมฐานที่วัดอัมพวัน เขาต้องนั่งเครื่องบินมาจากกรุงปารีส มาขออยู่ ๑๕ วัน ต้นเดือนกรกฎาคม มาทั้งสามีภรรยาและลูก เขายังอุตส่าห์เสียค่าเครื่องบินมานั่งกรรมฐาน วันนี้จะยังไม่เล่าให้เขามาเล่าเอง

เวลาเดินจงกรมทำให้ได้ เวลามีเวทนาให้กำหนดเวทนาก่อน ปวดตรงไหนให้กำหนดตรงนั้น บางคนปวดศีรษะมา ๗-๘ ปีแล้ว มานั่งกรรมฐานก็ไม่ได้กำหนดที่ปวดเลย ใช้ไม่ได้

อริยสัจ ๔ มีทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็แก้ที่ทุกข์ก่อน มันทุกข์ที่ปวดศีรษะ **เราก็นึกมโนภาพ หลับตาเอาสติตั้งไว้ที่ศีรษะ กำหนดว่าปวดหนอ ปวดหนอ ตายให้ตาย เดี๋ยวมันจะระเบิดขึ้นไป** เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป หายปวดศีรษะเลย

พอหายแล้วมันจะบอกว่าทำกรรมอะไรไว้ เดี๋ยวนิมิตจะบอกออกมา เมื่อตอนเป็นเด็กๆ ทุบหัวปลาทั้งนั้น ทุบหัวปลาขายด้วยซิ แต่ไม่ถึงกับเป็นโรคประสาท เพียงแต่ปวดศีรษะไม่พักทำให้เสียงาน เวลาเจ็บไข้ไม่สบายทำให้เสียงาน

อโรคยา ปรมา ลาภา คนไหนไม่มีโรค คนนั้นมีลาภ ถ้าสามวันดีสี่วันไข้ต้องเข้าโรงพยาบาล โยมจะไปหาเงินได้หรือ อย่างนี้มีความหมายมาก

สวดพระพุทธคุณแก้กรรม (โรคเบาหวาน)

ยงยุทธ สาธิตานันต์*

ตามปกติ ผมจะเดินทางไปโดยรถยนต์ส่วนตัว ทั้งใกล้และไกลเป็นประจำ มีเป็นบางครั้งผมเคยขับรถยนต์ชนสุนัขที่วิ่งตัดหน้าจนได้รับบาดเจ็บขาหักก็มี ตายไปบ้างก็มี

เมื่อวันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๓๖ เวลาประมาณ ๑๗.๓๐ น. ผมได้ขึ้นรถเครื่อง ให้หลานซ้อนท้ายไปธุระในตลาดอุทัยธานี ขากลับก่อนจะเข้าประตูบ้าน ลูกสุนัขที่เลี้ยงไว้วิ่งออกไปนอกบ้าน และตัดหน้ารถที่ผมกำลังขับขี่อยู่ ผมหยุดรถเครื่องไม่ทัน ลูกสุนัขตัวนั้นจึงถูกรถทับกลางลำตัว เมื่อมันถูกทับแล้ว ยังอุตส่าห์พยายามวิ่งเข้าบ้าน แล้วมาล้มลงชักดิ้นชักงอตรงหน้าผม คล้ายๆจะให้ผมช่วย**สายตาของมันแสดงถึงความเจ็บปวดอย่างสาหัสสากรรจ์ มันมองดูผมจนกระทั่งมันตายไปต่อหน้า** นับว่าเป็นภาพที่สะเทือนใจไม่น้อยเลย ผมได้รับคำสอนว่า ถ้าเราถนอมชีวิตผู้อื่นก็เสมือนถนอมชีวิตเราเหมือนกัน ผมไม่ได้เจตนา สุนัขมาตัดหน้ารถเอง

ต่อมาวันที่ ๒ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๓๖ ผมมีธุระจะต้องนำหนังสือเชิญคณะกรรมการพุทธสมาคม จังหวัดอุทัยธานี มาประชุมประจำเดือน จึงขึ้นรถเครื่องตระเวนไปส่งหนังสือจนครบทุกคน แล้วรีบกลับบ้านเพื่อเตรียมงานการประชุมต่อไป ครั้นรถเครื่องของผมวิ่งมาถึงสี่แยกไฟแดง **วัดสังกัสรัตนคีรี** มีรถกระบะวิ่งสวนมาอย่างรีบร้อน หักพวงมาลัยเลี้ยวขวาอย่างรวดเร็วเป็นจังหวะที่รถของผมกำลังวิ่งสวนมา จึงเกิดเฉี่ยวชนถูกขาขวาของผมหัก

* นายยงยุทธ สาธิตานันต์ นายกพุทธสมาคมและสมาชิกสภาจังหวัดอุทัยธานี

และมีบาดแผลที่ขาอีกหลายแห่ง ผมกระเด็นลงไปกลิ้งอยู่กับถนน แต่ไม่มีส่วนอื่นใดอีกที่ได้รับอันตราย รถเครื่องเสียหายเพียงเล็กน้อย รถกระบะไม่เสียหายอะไรเลย ปรากฏว่าผู้ขับขี่รถยนต์กระบะเป็นผู้หญิง ออกรถยนต์มาใหม่ๆคาดว่าชั่วโมงการขับรถคงยังมีน้อย เพราะก่อนหน้าสักวันหรือสองวันก็ปรากฏว่าขับชนเสาไฟฟ้ามาแล้ว คนขับเขาไม่มีเจตนาที่จะขับชนผมหรอก แต่เป็นเพราะผมขับรถช้าเอง มีผู้นำส่งโรงพยาบาลอุทัยธานี วันนั้นหมอกระดูกไม่อยู่ ต้องทรมานปวดอยู่ ๑ วัน วันรุ่งขึ้นจึงได้เข้าเฝือก คงจะเป็นกรรมที่ขับรถชนสุนัขขาหักกระมัง

ก่อนที่จะถูกชนครั้งนี้ เป็นเวลาหลายวันมาแล้วที่ผมไม่มีความสบายใจ ใจคอห่อเหี่ยวและหดหู่เห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเป็นสิ่งที่ไม่น่าดู เห็นผู้คนแปลกหน้าไปหมด เบื่อสังคม ดูโลกไม่สดชื่นเลย นอนก็ไม่ค่อยจะหลับ ประเดี๋ยวก็ตื่น นอนหลับไม่ถึง๓๐นาทีก็ตื่นแล้ว ผมไม่ทราบว่าเป็นอะไร จึงต้องขอพึ่งพระรัตนตรัยเข้าห้องพระ สวดมนต์ ทำสมาธิ อุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรและแผ่เมตตา ทำให้นอนหลับในห้องพระนั้นได้บ้าง เป็นที่กังขาของแม่บ้านเป็นยิ่งนัก ซักไซ้หาสาเหตุ ผมก็ยังไม่สามารถจะบอกได้

แต่ก็นับเป็นสิ่งที่แปลกมากอยู่เหมือนกัน เมื่อผมถูกรถชนแล้วใจกลับรู้สึกปลอดโปร่ง มีกำลังใจดี บอกกับบุตรภรรยาว่า อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด ผมไม่มีห่วงอะไรแล้ว แม้จะพิการหรือถึงแก่เสียชีวิตเพราะมีอายุที่ได้ใช้มาคุ้มทุนแล้ว อายุที่อยู่ในปัจจุบันเป็นส่วนของกำไร จึงขอให้ทุกคนทำใจให้ได้

อนึ่งผมเป็นโรคเบาหวาน ตรวจพบตั้งแต่ปี๒๕๒๙ มีค่าน้ำตาลในโลหิต ๒๐๕ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หมอสั่งให้รับประทานยาเป็นประจำ แต่ก็ไม่ยอมลด เข้าโรงพยาบาลครั้งนี้นอกจากรักษาโรคกระดูกหักแล้ว ยังต้องรักษาโรคเบาหวานอีกด้วย เข้าโรงพยาบาลรักษาแผลเป็นเวลาได้ ๑ เดือนแล้ว บาดแผลที่ขาก็ไม่หาย และมีทีท่าว่าจะติดเชื้อ ตรวจโลหิตเบาหวานก็ไม่ยอมลด ฉายเอ็กซเรย์ดูกระดูกปรากฏว่าไม่ยอมติดกันเลย จึงสอบถาม

นายแพทย์ชยันตร์ ตันวัฒนกุล ซึ่งท่านเป็นหมอประจำตัวว่าจะต้องถูกตัดขาหรือไม่ หมอตอบว่ามีทางเป็นไปได้ในระหว่างนี้อยู่ในเกณฑ์ ๕๐ หมอจึงทำการผ่าตัดโดยนำเอาเนื้อที่สะโพกไปปะที่ขาทั้ง ๓ แผล

ในระหว่างพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลครั้งนี้ ผมใช้เวลาให้หมดไปด้วยการอ่านหนังสือธรรมะ มีหนังสือของหลวงพ่อที่รวบรวมไว้ หนังสือวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) วัดมหาธาตุและของท่านอื่นๆอีกมาก เมื่อทราบว่ามีโอกาสที่จะถูกตัดขาทิ้งกลายเป็นคนพิการในไม่ช้านี้ ก็ระลึกถึงหลวงพ่อขอให้ท่านช่วยด้วย บังเกิดแรงดลใจนำหนังสืออานิสงส์ของการสวดพระพุทธคุณของหลวงพ่อมาทบทวน และปฏิบัติตามทันที

ตามปกติก่อนนอนผมก็สวดมนต์เป็นนิตย์ ตั้งจิตภาวนาเป็นประจำอโหสิกรรมทุกวันอยู่แล้ว แต่ตอนนี้เพิ่มการสวดบทพาหุงมหากา คาถาชินบัญชร และสวดพุทธคุณเท่าอายุเพิ่มขึ้นไปอีก ผมอายุ ๖๗ ปี สวดพุทธคุณ ๖๘ จบ จิตใจปราศจากการฟุ้งซ่าน

เกิดปรากฏการณ์ที่น่าสนเท่ห์ คือแผลที่ขา ๓ แผลนั้น แผลใหญ่ ๒ แผลเนื้อที่นำมาปะติดนั้นติดกันดี ส่วนแผลเล็กอีกหนึ่งแผลไม่ยอมรับเนื้อใหม่ แต่แสดงอาการดีขึ้น รักษาแผลตอนนี้ใช้เวลาอีก ๑ เดือน บาดแผลใหญ่น้อยก็หาย เมื่อไปฉายเอ็กซเรย์ดูอีกครั้ง ปรากฏว่ากระดูกยังไม่ติด เพราะบอบช้ำมาก มีบางส่วนหักป่นไปหมด จึงนำเข้าห้องผ่าตัด นำกระดูกเชิงกรานไปต่อกระดูกที่ขา และนำเหล็กไปดามกระดูกไว้ ผ่าตัดครั้งนี้มีแผลที่ขายาว ๑๕ เซนติเมตร พอครบ ๑๐ วัน ก็สามารถตัดไหมออกได้ บาดแผลไม่มีปัญหาแต่อย่างใดเลย ผมรักษาตัวที่โรงพยาบาลเป็นเวลา ๙๐ วันพอดี ก็ออกมาพักฟื้นอยู่กับบ้านอีก ๒ เดือน จึงทำการผ่าตัดเอาเฝือกออก ปัจจุบันสามารถเดินได้โดยไม่ต้องมีไม้ค้ำยัน แต่ยังเดินไม่ได้ดีเหมือนเก่า หมอจึงสั่งให้ทำกายภาพบำบัดต่อไปอีกสักระยะหนึ่ง

ผมรอดพ้นจากการถูกตัดขาทิ้งเพราะโรคเบาหวานไปได้นี้ ส่วนหนึ่ง

เป็นด้วยอำนาจของการสวดพระพุทธคุณเท่าอายุบวกหนึ่งและอีกส่วนหนึ่งด้วยการดูแลของ **นายแพทย์ชยันต์ ตันวัฒนกุล** หมอโรคกระดูกและเป็นหมอประจำตัวของผมเป็นอย่างดีด้วย

ผมจึงขอขอบพระคุณหลวงพ่อที่แนะนำเผยแพร่ หลักการสวดพุทธคุณให้ปรากฏแก่มหาชน ขอกราบนมัสการมาด้วยความเคารพอย่างสูง ผู้ใดที่มีทุกข์เพราะโรคภัยเบียดเบียนก็ดี ทุกข์เพราะความผิดหวังก็ดี ทุกข์เพราะประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาก็ดี ขอให้ลองระลึกถึงหลวงพ่อและสวดบทพุทธคุณเท่าอายุบวกหนึ่งเป็นประจำ อาจจะได้รับผลอย่างที่ผมได้ปฏิบัติมา

ผมได้รับทุกข์เพราะรถชนครั้งนี้ คิดว่าเป็นกรรมที่ทำไว้ตามมาให้ผลสมดังที่พระพุทธองค์ตำรัสว่า **เราทำดีก็ตามทำชั่วก็ตาม เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น**

กรรมเก่าเป็นของแก้ไม่ได้ เพราะแล้วไปแล้ว แต่กรรมที่จะทำใหม่บุคคลควรละฝ่ายชั่วเสีย ทำแต่กรรมดี กิเลสนั้นเมื่อคนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ก็หมดเรื่อง ส่วนเรื่องกรรมนั้นถึงสิ้นกิเลสเป็นพระอรหันต์แล้ว แต่ถ้ายังไม่นิพพานก็ยังต้องเสวยผลของกรรมเก่า ต่อเมื่อนิพพานแล้วจึงจบเรื่องกรรม **กมฺมสฺสโกมฺหิ เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของๆ ตน**

นายยงยุทธ สาริตานันต์
๔๔ ถ.ศรีน้ำซึม ต.อุทัยใหม่
อ.เมือง จ.อุทัยธานี ๖๑๐๐๐
โทร. (๐๕๖) ๕๑๑๓๖๒

๓

กรรมฐานรักษาโรคเบาหวาน

ละออง ตะบูนพงษ์

ข้าพเจ้าขอเล่าเรื่องชีวิตของข้าพเจ้าในอดีตที่ล่วงมา เพื่อให้เห็นผลเห็นผลของกฎแห่งกรรมจากการกระทำที่ผ่านมาว่าเป็นความจริงเพียงใด

ข้าพเจ้าเกิดที่บ้านเลขที่ ๕๓ หมู่ ๓ ตำบลบางแก้ว อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม(แม่กลอง) บิดาเป็นคนจีนที่เดินทางมาจากจีนแผ่นดินใหญ่ตอนที่ท่านอายุได้ ๑๔ ปีคุณแม่เป็นคนไทยลูกหม่อมนุ่น ณบางช้าง ข้าพเจ้าเป็นบุตรคนที่สอง ในจำนวนพี่น้องทั้งสิ้น ๘ คน มีพี่สาวเป็นผู้หญิงเพียงคนเดียวชื่อ บังเอิญ ดีรักษา

บ้านเกิดของข้าพเจ้าอยู่ชายทะเลเลียบคลองบางจะเกร็ง ข้าพเจ้าเป็นคนมีนิสัยไม่ชอบการฆ่าสัตว์ทำผิดศีลปาณาติบาตมาตั้งแต่สมัยเป็นเด็กเคยเห็นเตี่ยเอาไก่มาขังไว้เพื่อที่จะฆ่ากินในวันตรุษจีน ข้าพเจ้าก็จะแอบไปปล่อย ทำให้เตี่ยโกรธมาก ไล่ตีไล่ด่าข้าพเจ้ามากมาย แต่กรรมที่ข้าพเจ้าเคยกระทำก็มี คือ ข้าพเจ้าเคยไปปักปูม้าและปูทะเลกับพี่สาวและเตี่ยตามประสาคนยากจน

ข้าพเจ้าเรียนหนังสือได้ถึงชั้นประถม ๔ ก็ต้องตามเตี่ยไปทำถนนที่วัดพรหมแดน คุณครูท่านเมตตาตามหาข้าพเจ้าเพื่อเรียกไปรับทุนเรียนหนังสือต่อที่อำเภอ แต่ก็ถูกเตี่ยขอร้องให้ช่วยเตี่ยทำงานก่อน เพราะมีน้องอีกหลายคน ที่ทางทำมาหากินก็ไม่มีต้องรับจ้างเขาทำงาน ข้าพเจ้าจึงต้องไปสละสิทธิ์ในการขอรับทุนที่อำเภอ

ข้าพเจ้าต้องทำงานทุกอย่าง ต้องช่วยเตี่ยปั้นตุ่มซิเมนต์ขายใบละ ๑๐๐ บาทและ ๑๔๐ บาท ต้องออกทะเลไปส่งเขา เมื่อส่งเสร็จก็จะรับฟืนมาขายอีก เวลาว่างก็ต้องเคี่ยวตาล ต้องทำงานทุกอย่างเพราะความยากจน ทำ

ให้ข้าพเจ้ามุมานะ และคิดเอาไว้ว่าวันหนึ่งข้าพเจ้าต้องรวยให้ได้

ข้าพเจ้าทำทุกอย่าง จนบางครั้งบางคนมองข้าพเจ้าว่าบ้า เพราะข้าพเจ้าจริงจัง และทำทุกอย่างที่สามารถจะทำได้ มัดปูเสร็จเห็นคลอกข้างทางก็ตัดเอามาเย็บขาย ต้นละ ๑๐ สตางค์ ปูกิโลกรัมละ ๒-๓ บาทเท่านั้นถ้าเป็นปูม้าก็จะตกร้อยตัว ๘-๑๐ บาทเท่านั้น ไม่เหมือนสมัยนี้ที่ตัวละเกือบ ๑๐๐ บาท

ส่วนเตี่ยและแม่ท่านก็ชอบเล่นการพนัน เป็นเหตุให้ข้าพเจ้าและพี่สาวต้องขมขื่นใจมาก เพราะต้องช่วยกันทำงานตลอด น้องก็ยังเล็กๆอยู่ทุกคน ดีว่ายายท่านเมตตารับเลี้ยงดูแทนแม่ น้องๆก็ต้องดูคนมยายแทนแม่ จนบางครั้งน้ำเหลืองท่านออก ยายข้าพเจ้าชื่อยายเรือง ณ บางช้าง ข้าพเจ้ารักท่านมาก พี่สาวข้าพเจ้าไม่ชอบขายของ ไม่เหมือนข้าพเจ้าที่ทำทุกอย่างได้เพื่อเงิน เพราะพูดไว้ตั้งแต่ตอนเป็นเด็กแล้วว่า จะต้องรวยให้ได้

ข้าพเจ้าเคยห้ามปรามเตี่ยถึงเรื่องการทำผิดคิดไปในทางที่ไม่ดี เช่นการเบียดเบียนสัตว์ จนทำให้เตี่ยหาว่าข้าพเจ้าบ้า นำข้าพเจ้าไปที่โรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยา ไปให้หมอตรวจ หมอก็ตั้งคำถามถามข้าพเจ้าว่า ข้าพเจ้ามาได้อย่างไร มาเรือบิน มารถไฟ หรือรถยนต์ หรือเดินมาจากบ้าน ข้าพเจ้าก็ตอบว่ามาทางรถไฟจากมหาชัยถึงวงเวียนใหญ่ และก็มาที่โรงพยาบาลนี้ พอตอบหมอเสร็จหมอก็หันมาบอกเตี่ยว่า ลูกของคุณความจำดีมาก ไม่ได้เป็นอะไรเลย แต่พอกลับแม่กลอง เตี่ยก็พาข้าพเจ้าไปรดน้ำมนต์รดจนข้าพเจ้าเป็นหวัด

เหตุการณ์เลยมาจนกระทั่งปีพ.ศ.๒๕๓๒ ข้าพเจ้าได้ขึ้นไปทำงานที่เชียงใหม่ และวันหนึ่งขณะที่ข้าพเจ้าเข้าส้วมข้าพเจ้าสังเกตเห็นมดมักเข้ามาตอมที่ส้วม ทำให้ข้าพเจ้าสงสัยและไปตรวจเบาหวาน ผลปรากฏว่าตรวจพบน้ำตาลขึ้นถึง ๒๕๐ เปอร์เซ็นต์ซึ่งนั่นก็แปลว่าข้าพเจ้าได้เป็นโรคเบาหวานแล้ว โรคเบาหวานทำให้ข้าพเจ้าต้องทรมานมากและหมดกำลังที่จะทำงาน อยากตายอย่างเดียว

สาเหตุที่ทำให้ข้าพเจ้าต้องเป็นเบาหวาน เพราะเครียดกับงานและเรื่องสำคัญที่ทำให้ข้าพเจ้าเครียดมาก คือเรื่องในอดีตต่างๆของข้าพเจ้า ที่มักวนเวียนเข้ามาทำร้ายจิตใจข้าพเจ้า ข้าพเจ้าคิดถึงเมียและลูกในอดีต คิดถึงเรื่องเมียคนแรก ที่พยายามสอนลูกให้เกลียดข้าพเจ้าทุกวิถีทาง ข้าพเจ้ารักลูกมาก แต่ก็ถูกกีดกันต่างๆ ทำให้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ข้าพเจ้าเครียดมาก

เหตุการณ์เลยไปจนกระทั่งปีพ.ศ. ๒๕๓๗ ข้าพเจ้าได้มาพบกับ **หลวงพ่อจรัญ** ที่ข้าพเจ้าเคารพและถูกใจที่สุด เพราะ**ไม่เคยพบพระที่ตีแผ่ความผิดของตัวเองมาให้รู้เป็นธรรมะ** มีแต่จะปกปิดความผิดของตนเอง เมื่อข้าพเจ้าเข้าไปเพื่อปฏิบัติธรรมพร้อมกับเพื่อนที่ชื่อจิต ข้าพเจ้าอยู่ปฏิบัติที่นั่น ๗ วัน ซึ่งตลอดเวลาที่ปฏิบัติข้าพเจ้าจะตั้งใจมาก และหลวงพ่อท่านก็คอยเทศน์ให้กำลังใจ ทำให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจขึ้นมาก จนในที่สุดอาการของข้าพเจ้าก็ดีขึ้นจนข้าพเจ้าสามารถอธิษฐานเลิกทานยาแก้โรคเบาหวานได้

และอีกสิ่งหนึ่งที่เป็นกำลังใจให้ข้าพเจ้าอย่างมากคือ **การปฏิบัติตนของหลวงพ่อ ซึ่งท่านมีดวงจิตที่เข้มแข็ง ท่านไม่ยอมจำนนต่อโรคภัยของท่าน ท่านสู้ทั้งชีวิต ท่านเสียสละให้กับประชาชนโดยไม่คิดถึงตัวเองเลย** เมื่อข้าพเจ้าเห็นเช่นนี้ทำให้มีกำลังใจที่จะสู้กับโรคร้าย

เดี๋ยวนี้ข้าพเจ้าแข็งแรง มีกำลังใจทำงาน เหมือนกับว่าข้าพเจ้าได้ตายไปแล้ว และได้เกิดใหม่ ซึ่งเกิดมาจากหลวงพ่อจรัญ เมื่อข้าพเจ้าไปถึงบ้านไปเล่าให้คนในบ้านฟังว่าข้าพเจ้าเป็นคนใหม่แล้ว แต่ก็ยังไม่มีใครเชื่อเพราะเขายังไม่เคยมาปฏิบัติ จนกระทั่งลูกชายข้าพเจ้าที่ชื่อเกื้อกูลและแม่ของเขาลองมาปฏิบัติ ซึ่งตอนนั้นลูกเกื้อกูลกำลังมีปัญหา เพราะไปได้ภรรยาเป็นคนสุพรรณ แต่พ่อแม่ทางฝ่ายหญิงเขาไม่ยอมรับ เพราะลูกสาวเขาเป็นลูกคนเดียวของเขาและเขาเองก็มีสมบัติมากมาย ที่ดินก็มีอยู่มากจะคิดเป็นราคาก็หลายร้อยล้าน คุณพ่อก็เป็นเกษตรกรตัวอย่าง

แต่ก็เป็นที่น่าอัศจรรย์ใจอย่างยิ่ง เพราะเมื่อ**ลูกเกื้อกูลมาปฏิบัติธรรมพร้อมแม่ของเขา พอกลับไปที่บ้านไม่ถึงเดือน พ่อตาแม่ยายก็รับไหว้**

ซึ่งตอนนี้ลูกเกื้อกูลก็เป็นลูกชายหัวแก้วหัวแหวนของเขาไปแล้ว ถ้าข้าพเจ้าจะดุว่าลูกชาย แม่ยายจะรีบออกรับแทนเลย นี่คือผลจากการมาปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน

เมื่อทำความชั่วแล้ว ความชั่วยังไม่ให้ผล
ก็คิดว่าตนเป็นคนฉลาด
ดูถูกพวกที่เชื่อเรื่องกรรมว่าเป็นคนโง่งมงาย
คนพวกนี้จึงเปรียบเสมือนคนที่รับประทานขนมเจือยาพิษ
ตราบใดที่ยาพิษยังไม่ให้ผลก็คิดว่าขนมนั้นเอร็ดอร่อยหวานลิ้น
ดังพุทธภาษิตว่า
"คนโง่ย่อมจะเห็นบาปเป็นน้ำผึ้ง
ตราบเท่าที่บาปนั้นยังไม่ให้ผล"

กรรมฐานรักษาโรค

ณัฐชไม เฉื่อยนอก

ดิฉันมีโรคประจำตัวที่ทำให้ต้องเป็นทุกข์อยู่ในใจมานานกว่า ๑๐ ปี คือ มดลูกอักเสบง่าย ถ้าอั้นปัสสาวะจะอักเสบทันที ปัสสาวะไม่ค่อยออก มีเลือดออกจางๆ และเจ็บแสบทรมาน รักษาประจำเดือนละ ๒-๓ ครั้ง มักจะเป็นตกขาวด้วย และเป็นโรคปวดศีรษะ กระดูกคอทับเส้นประสาท ทำให้ปวดศีรษะมากและปวดตลอดเวลา ภูมิแพ้–หวัด ก็เป็นอยู่ประจำ แพ้ฝุ่น แพ้อากาศและควันรถยนต์ ริดสีดวงทวาร ความดันต่ำ หน้ามืดบ่อยมาก เพราะเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ นอกจากนี้ยังมีโรคกระเพาะอาหาร เวลาโมโหหรือเครียดจะปวดท้องทันที มักจะปวดหลัง ปวดคอและปวดบ่า ๒ ข้างมาก จนแสบร้อนน่าเบื่อมาก โรคใจทำให้นอนไม่ค่อยหลับทั้งคืนอยู่บ่อยๆ กลางคืนจะปัสสาวะบ่อยมาก ถ้าอั้นปัสสาวะกลางคืนตอนเช้าจะอักเสบ โรคทุกโรคที่กล่าวมาแล้ว ทำให้ต้องพกยาไว้ตลอดเวลา ขาดไปอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้เลย เวลามีอาการเจ็บปวดก็แทบจะขาดสติไปเลย ดิฉันมาวัดอัมพวันทั้งที่มีทุกข์มากทั้งกายทั้งใจ จึงคิดที่จะฆ่าตัวตายโดยกินยาตาย กินแล้วก็ไปกราบพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เจ้าแม่กวนอิม รูปหลวงพ่อจรัญที่มีอยู่ในบ้าน บอกทุกข์ที่มีอยู่ในใจ และบอกท่านว่าลูกกลัวตกนรก และรู้ว่าบาปมากที่ฆ่าตัวตาย ขอพระพุทธเจ้าจงประทานอภัยให้ลูกด้วย ลูกไม่มีทางออกที่ดีกว่านี้ ขออย่าให้ลูกตกนรกเลย ลูกกลัวค่ะ เสร็จแล้วก็นอนดูอาการ แล้วก็เริ่มแน่นหน้าอก หัวใจเต้นเร็วมาก เต้นจนเหนื่อย จึงกำหนด

ลมหายใจเข้าออกนึกถึงพระพุทธเจ้าพุทโธ ๆๆๆ จนกระทั่งหลับไป พอตื่นขึ้นมาจิตใต้สำนึกบอกว่าท่านช่วยให้เรารอดตายอย่างปาฏิหาริย์ ไม่ต้องไปตกนรก ท่านสงเคราะห์เราแล้ว อีกใจก็นึกถึงหลวงพ่อจรัญ ว่าวันอาทิตย์นี้เราจะไปหาหลวงพ่อ เพื่อเข้ากรรมฐาน

ก่อนเข้าถึงวัดได้อธิษฐานจิตพูดกับหลวงพ่อและบอกทุกๆอย่างที่เราเป็นมา และทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ถ้าหากลูกย่างเท้าเข้าธรณีประตูวัดเมื่อใดขอให้แก้กรรมได้ แก้ปัญหาเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดได้ด้วย มิฉะนั้นลูกจะเข้าป่าดงพงไพร ไม่ขอกลับบ้าน และขออยู่อย่างสงบตามป่าตามเขาอย่างเดียว และขู่ตัวเองอีกว่า ถ้าเราแก้กรรมไม่ได้จะไม่ขอมาวัดหลวงพ่ออีกเลย ใจก็นึกว่าดังนั้นเราต้องตั้งใจปฏิบัติให้เต็มที่ มิฉะนั้นอาจไม่ได้มาวัด มาหาหลวงพ่ออีก ด้วยความกลัวที่จะไม่ได้มาวัดทำให้ตั้งใจปฏิบัติอย่างมาก

ดิฉันอยู่ปฏิบัติที่วัดอัมพวันอย่างเคร่งครัด และพอมีเวลาก็กวาดลานวัด กำหนดกวาดหนอๆๆๆ กำหนดกวาดหนออย่างเดียวแล้วก็คิดได้ว่า มันก็เหมือนกิเลสของเรา ถ้าไม่กวาดมันก็จะสกปรกไม่น่าดูเหมือนใจเรา ดิฉันเดินจงกรมและนั่งกรรมฐานจาก ๓๐ นาที ก็เลื่อนไปจนกระทั่งเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง กำหนดพองหนอ ยุบหนอก็รู้สึกว่ามันไม่ชิน เจ็บซี่โครงทั้งสองข้าง เพราะปกติเคยแต่บริกรรมพุทโธมา มันง่ายดี แต่พอทำไปเรื่อย ๆก็รู้สึกดีขึ้น และไม่เจ็บซี่โครงอีก ผลจากการปฏิบัติกรรมฐานตอนเดิน ๑ ชั่วโมงทำให้ปวดแขนทั้งสองข้าง ปวดมากจนแทบหลุดออกจากกัน การนั่งก็เจ็บมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามระยะเวลา เมื่อปวดก็กำหนดปวดหนอ ปวดหนอดูอาการเวทนาไป มันก็ไม่หายและกลับทวีมากขึ้นเรื่อย ๆ จนเกือบทนไม่ได้จิตใต้สำนึกจึงคิดขึ้นมาว่า พระพุทธเจ้าท่านทรมานมากกว่าเราอีกและหลวงพ่อก็สอนให้เราอดทนถึงที่สุด ให้ตายเป็นตาย จะได้ไม่เสียเที่ยวที่มาหาหลวงพ่อ มาเพื่อปฏิบัติกรรมฐาน ณ วัดอัมพวัน จะตายก็ให้ตายไป เราช่างไม่มีความอดทนเลย จะได้ดีได้อย่างไร จะได้เห็นของจริงหรือ เมื่อดิฉันคิดได้ดังนี้ ก็มีกำลังใจสู้กับเวทนา กำหนดปวดหนอ ปวดหนอ ต่อไป

ยิ่งนานก็ยิ่งปวดมากขึ้น ปวดจนสั่น แต่ดิฉันก็สู้ สู้จนเกิดนิมิตเห็นภาพวัว ๒ ตัวปรากฏขึ้น มันสะบัดหน้าส่ายไปมาอย่างทรมานเจ็บปวดอยู่อย่างนั้น และสักครู่ก็เห็นปลาดุกมากมาย จิตใต้สำนึกก็บอกออกมาว่าเมื่อตอนเรา เป็นเด็กเรา**ฆ่าปลาดุกมามากมาย ชอบเอามีดปลายแหลมๆเสียบที่หัวมัน** ความทรมานทำให้ดิฉันแทบทนไม่ได้

จนกระทั่งวันหนึ่งของการปฏิบัติ ดิฉันไม่ได้ตั้งใจจะไปหาหลวงพ่อ เพียงแค่เดินไปดูหนังสือที่หน้ากุฏิท่าน ก็พอดีท่านลงมานั่งรับญาติโยม ดิฉันเลยเข้าไปฟังกับเขาบ้าง ท่านก็คุยของท่านไปเรื่อยๆ สอนเด็กสาวๆ ว่าอย่าเถียงพ่อเถียงแม่ และท่านก็เทศน์สอนเรื่องหน้าที่ของพ่อแม่ ทำเอาดิฉันต้องนึกเสียใจแอบนั่งก้มหน้าร้องไห้ฟังท่านเทศน์ ท่านเทศน์เหมือนขอบิณฑบาตต่อดิฉันไม่ให้ทิ้งลูก ควรเลี้ยงลูกให้เป็นคนดี พ่อแม่ไม่ควรทิ้งลูก ทำให้ลูกขาดความอบอุ่น ทำให้ลูกไม่มีที่พึ่ง ทำเอาดิฉันต้องยอมแพ้และละพยศลงทันที เพราะเดิมทีดิฉันมีความตั้งใจว่าจะทิ้งลูกกับสามี เพราะได้ตั้งใจไว้นานแล้ว ทำให้จิตพลันเกิดสงสารลูก คิดถึงลูก ยอมติดต่อกลับไปบอกสามี ซึ่งพอสามีรู้ว่าดิฉันอยู่ที่วัด ก็รีบมารับดิฉันกลับบ้าน

หลังจากกลับจากวัด มดลูกก็ไม่มีอาการอักเสบอีก ไม่ต้องกินยาแก้อักเสบ กระดูกคอทับเส้นประสาทก็หาย อาการปวดหลังก็มีนิดๆหน่อยๆ ไม่สร้างความรำคาญใจให้อีก อาการปวดศรีษะก็มีบ้างเล็กๆน้อยๆ ถ้ายังมีอาการปวด ก็จะอาศัยการกำหนดปวดหนอ ปวดหนอ สักครู่หนึ่งอาการปวดก็หายไปเอง อาการไข้หวัดก็หายและเมื่อไม่เป็นหวัดก็ไม่มีอาการภูมิแพ้ไม่ต้องทานยาประจำอีกต่อไป **ปากที่ชอบเป็นแผลบ่อยๆ ทอนซิลชอบอักเสบเจ็บคอ พอเวลามีอาการ ก็จะกำหนดกลืนน้ำลาย กลืนหนอ แสบหนอ เจ็บหนอ พอทำงานอย่างอื่นก็กำหนดอย่างอื่นต่อไป พอหวนกลับมานึกอีกที อาการ เจ็บคอก็หายแล้ว แผลในลำคอก็หาย แผลในปากก็หาย** โรคริดสีดวงที่เป็นก่อนไปวัด และตั้งใจว่าจะหาเวลาไปผ่าตัด ต่อมาเมื่อมาปฏิบัติแล้วโรคริดสีดวงก็หายดีเป็นปกติ ไม่ต้องผ่า เพราะมันยุบไปเอง

เมื่อโรคทางกายดีขึ้น โรคทางใจก็ดีขึ้นด้วย นอนก็หลับสนิทดี ไม่ฟุ้งซ่านอีก ไม่พยาบาทใคร ให้อภัยคนได้ง่ายขึ้น ไม่คิดละโมบโลภมาก อยากได้ของใคร แม้แต่ของสามีก็ดี เรารักตัวเองอย่างไรก็รักคนอื่นอย่างนั้น มีความอดทนต่อทุกขเวทนามากขึ้น และใจที่คิดอกุศลก็ลดน้อยลงไปมาก ทำให้ไม่ปรุงแต่งฟุ้งซ่าน

หลังจากนั้นดิฉันก็พิมพ์หนังสือพุทธคุณแจกเพื่อนๆ และเล่าอาการที่เกี่ยวกับดิฉันให้เขาฟัง ดิฉันจะขอจดจำคำสอนของหลวงพ่อไว้ตลอดชีวิต

การแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย
ก็ถือว่าเป็นการสร้างความดี
คนเราอะไรจะดีเท่าเมตตาคือการให้ซึ่งกันและกัน
และการช่วยเหลือเป็นการสร้างความดีที่สุด
สำหรับเบื้องต้นของคนแล้ว

แรงอธิษฐานทำให้หายป่วยได้จริงหรือ

สมภพ ชัยวิศิษฎ์*

ข้าพเจ้ากับบุตรชายได้ร่วมเดินทางโดยรถตู้จากขอนแก่นพร้อมด้วยคณะนำโดย **อาจารย์บุญส่ง อินทรวิรัตน์** ถึงวัดอัมพวันเมื่อเวลา ๔.00 น. วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๓๖ ได้เข้าพักที่ศาลารับรองแขกของหลวงพ่อ **พระราชสุทธิญาณมงคล** เพื่อรอกราบนมัสการท่าน และขออนุญาตเข้าฝึกปฏิบัติกรรมฐานเป็นเวลา ๗ วัน

เมื่อได้รับอนุญาตจากท่านแล้ว ก็พากันไปรายงานตัวต่อแม่ใหญ่และลงทะเบียนกับคณะกรรมการของวัด รับการแนะนำระเบียบการต่าง ๆ เป็นที่เข้าใจแล้วเข้าที่พัก

วันที่๒๒มีนาคม ๒๕๓๖ เวลา๑๓.๐๐น.ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งใหม่และเก่า พร้อมกันที่ศาลาสุธรรมภาวนารับศีล ๘ รับพระกรรมฐานและฟังโอวาทจากหลวงพ่อพระราชสุทธิญาณมงคล

เสร็จแล้วเริ่มดำเนินการฝึกปฏิบัติโดยมี**แม่ชีซูง้อ แซ่เอ็ง** เป็นผู้แนะนำการฝึกปฏิบัติ

ข้าพเจ้าอยากจะขอแนะนำสมาชิกใหม่ที่จะเดินทางไปวัดอัมพวันเพื่อฝึกปฏิบัติกรรมฐาน ได้ทราบกำหนดเวลาปฏิบัติประจำวันเป็นการล่วงหน้าไว้ดังนี้

* อดีตสาธารณสุขอำเภอ จ.ขอนแก่น

กำหนดเวลา
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เช้า	๓.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำธุระส่วนตัว
	๔.๐๐ น.	พร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ
	๖.๓๐ น.	แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลพร้อมกัน
	๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
	๘.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ
	๑๑.๐๐ น.	แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลพร้อมกัน รับประทานอาหารกลางวัน
บ่าย	๑๓.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ
	๑๖.๐๐ น.	แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลพร้อมกัน ดื่มน้ำปานะ พักผ่อน
ค่ำ	๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ
	๒๑.๐๐ น.	แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลพร้อมกัน พักผ่อน ทำธุระส่วนตัว นอน

วันพระ

ภาคเช้า

ปฏิบัติธรรมพร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม

ภาคบ่ายและภาคค่ำ

ปฏิบัติที่พระอุโบสถ และรับฟังธรรมบรรยาย สรุปการปฏิบัติจาก หลวงพ่อ พระราชสุทธิญาณมงคล

หมายเหตุ

สถานที่สำหรับการปฏิบัติ อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ในระหว่างที่ข้าพเจ้าและบุตรชายของข้าพเจ้า เข้ารับการฝึกปฏิบัติอยู่ที่วัดอัมพวันนี้ ตลอดระยะเวลา ๗ วัน ข้าพเจ้าได้ตั้งใจฝึกปฏิบัติตามทุกขั้นตอนด้วยความอดทน

ฝึกครบทุกช่วงทุกตอนจนเกิดภาวะจิตสงบ และการปฏิบัติเป็นประจำคือก่อนการฝึก พากันสวดมนต์ ไหว้พระพร้อมกันแล้วแยก เดินจงกรม นั่งสมาธิ

ถ้าหากเดินจงกรม ๑/๒ ชั่วโมงก็นั่งสมาธิ ๑/๒ ชั่วโมง และวันต่อไปก็พยายามเพิ่มเวลาขึ้นอีกจนถึง ๑ ชั่วโมง

เมื่อจวนจะถึงเวลาพักผ่อนแต่ละช่วง จะมีแม่ชีครูฝึกมากล่าวนำแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลแก่มารดา บิดา ญาติพี่น้อง เทวดาทั้งหลาย เปรตทั้งหลาย และสรรพสัตว์ทั้งหลายให้มีความสุขโดยทั่วกัน ตลอดจนกรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวรเพื่อขออโหสิกรรม

สุดท้าย ข้าพเจ้าก็ตั้งใจอธิษฐานจิต แผ่ส่วนบุญให้แก่ภรรยาข้าพเจ้ากล่าวในใจว่า

"ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่ภรรยาของข้าพเจ้า นางแสงจันทร์ ชัยวิศิษฏ์ จงหายจากโรคที่ป่วยอยู่คือโรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ และโรคอื่นๆ ที่มีภายในร่างกาย จงหายไปหมดสิ้นด้วยเถิด ตลอดจนมีแต่ความสุขใจ สุขกาย"

แล้วก็ก้มลงกราบพระประธานทุกองค์ ๓ ครั้ง ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติเช่นนี้ทุกครั้ง ที่ปฏิบัติทุกๆ วัน

ส่วนเวลาว่างหลังจากการปฏิบัติในแต่ละวัน ก็ไปกราบรูปปั้นต่างๆ ดังนี้

๑. กราบหลวงพ่อโต พรหมรังสีปางพรมน้ำพระพุทธมนต์ สวดคาถาชินบัญชร ๙ จบอธิษฐานขอให้ภรรยาของข้าพเจ้าหายจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีความสุขกายสบายใจ

๒. กราบรูปปั้นองค์พระสีวลี และท่องคาถาพระสีวลี(มีวางอยู่ใต้ฐานรูปปั้น) ๙ จบ แล้วอธิษฐานตามข้อ ๑

๓. กราบรูปปั้นช้าง เจ้าพระยาไชยานุภาพ กราบอธิษฐานเหมือนข้อ ๑ และข้อ ๒

การปฏิบัติเช่นนี้ข้าพเจ้าได้ทำด้วยความตั้งใจจริง เพราะไม่มีแนวอื่นที่จะเป็นที่พึ่ง หวังพึ่งในทางบุญที่ได้มาฝึกปฏิบัติธรรมเป็นที่พึ่งสุดท้าย

ถ้าหากมีบุญวาสนา และมีความศักดิ์สิทธิ์ และมีผลบุญตอบสนองการกระทำความเพียรจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งนี้จริง คงจะทำให้แบ่งส่วนบุญไป ทำให้ภรรยาของข้าพเจ้าที่กำลังป่วยด้วยโรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษและโรคอื่นๆ ภายในกายได้บรรเทาเบาบางลงบ้าง หรือบางทีอาจหายได้เป็นปกติ

ข้าพเจ้าได้แต่คิดเช่นนี้อยู่เสมอ เพื่อเป็นการปลอบใจตนเอง ในขณะที่ภรรยาของข้าพเจ้าได้รับการรักษาพยาบาลอย่างดีจากแพทย์ พยาบาลและเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลศรีนครินทร์ในบริเวณมหาวิทยาลัยขอนแก่น

ข้าพเจ้าขอกล่าวโดยย่อว่า ในขณะที่ข้าพเจ้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เดินจงกรม นั่งสมาธิ เมื่อจิตเริ่มสงบได้พบเห็นอะไร ก็รีบไปพบอาจารย์ฝึก เพื่อขอคำแนะนำในการปฏิบัติ ในเวลาสอบอารมณ์(หลังการปฏิบัติ)

การเดินจงกรม การนั่งสมาธิเมื่อจิตสงบดีแล้ว มักมีปรากฏภาพต่างๆ หลายอย่างหลายประการด้วยกัน ซึ่งไม่สามารถจะนำมาเล่า ณ ที่นี้ได้ เพราะเป็นสิ่งที่รู้เห็นได้เฉพาะตนเท่านั้น

การฝึกปฏิบัติของข้าพเจ้าก็อยู่ในเกณฑ์ก้าวหน้าขึ้นเป็นลำดับ สมความตั้งใจไว้

เหตุการณ์ที่คาดไม่ถึง ที่ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจและปลื้มปีติเป็นล้นพ้นจนบอกไม่ถูกคือ ในวันที่ข้าพเจ้าได้กลับถึงบ้านพักในจังหวัดขอนแก่นเมื่อเวลาบ่าย ๑๔.๐๐ น. เศษ

ภรรยาของข้าพเจ้ารีบวิ่งลงมาจากบนบ้าน มารับข้าพเจ้าพร้อมกับยื่น

กับยื่นหนังสือคำวินิจฉัยโรคของนายแพทย์ (ที่ชำนาญโรคเฉพาะทาง) จากโรงพยาบาลศรีนครินทร์ให้ดูด้วยความดีใจจนน้ำตาไหล

ปรากฏว่าผลของการเจาะตรวจโลหิต และการตรวจทางปฏิบัติการครั้งสุดท้ายที่ไปพบหมอตามนัด ในวันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๓๖ **หายจากโรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ**

ภรรยาของข้าพเจ้าเล่าให้ฟังว่า คุณหมอได้เรียกไปพบในห้องตรวจโรคแล้วสอบถามอาการต่างๆ เป็นเวลาพอสมควรและได้กล่าวแสดงความยินดีที่หายป่วยจากโรคนี้

โดยคุณหมอได้กล่าวว่า **เป็นคนไข้รายแรกที่หายจากโรคนี้ได้เร็วกว่าคนป่วยคนอื่นๆที่เป็นโรคเดียวกัน และหายได้อย่างเหลือเชื่อทีเดียว**

คนไข้ที่ป่วยด้วยโรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ ที่เข้ามารับการรักษาที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ขอนแก่น มาจากหลายจังหวัดบางคนป่วยมานาน ๗-๑๐ ปี ก็ยังไม่หายเลย

ภรรยาของข้าพเจ้าเริ่มป่วยและตรวจพบโรคนี้ แล้วรีบรักษาจนหายอย่างรวดเร็วเช่นนี้ **เพียงเวลา ๕ เดือน** เท่านั้น

เมื่อเหตุการณ์เป็นเช่นนี้ ข้าพเจ้าจึงมีความเชื่อมั่นเหลือเกินว่าเป็นผลจากการที่ได้เดินทางมาขอเข้ารับ **การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดอัมพวันตลอดระยะเวลา ๗ วัน**

ทำให้อารมณ์และจิตใจของข้าพเจ้าเกิดความสุขและ**สามารถส่งผลบุญที่ได้รับและแรงอธิษฐานจิตทำให้ภรรยาของข้าพเจ้าได้หายจากโรคที่ป่วยอยู่นี้ได้อย่างแน่นอน**

สุดท้ายข้าพเจ้าขอกราบคารวะนมัสการมายังพระราชสุทธิญาณมงคล (หลวงพ่อจรัญ) ท่านเจ้าอาวาสวัดอัมพวันที่เคารพสักการะอย่างสูง

ขอให้บารมีของท่านจงแผ่ไปทุกทิศ เพื่อยังความร่มเย็นเป็นสุขกายสุขใจ แก่มวลมนุษย์โลก ชั่วกาลนานด้วยเทอญ

และขอให้บรรดาแม่ชี และเจ้าหน้าที่ทุกๆคนของวัดอัมพวัน จงได้รับแต่ความสุขกาย สุขใจโดยทั่วกันทุกๆ คน

สมภพชัย วิศิษฏ์

๒๔ เม.ย. ๓๖

พระบรมศาสดาผู้มีบุญญาธิการนับอเนกนันต์
ก็ยังทรงหนีไม่พ้นความเจ็บป่วย
จะกล่าวไปไยถึงคนธรรมดาอย่างเราเล่า
คิดได้อย่างนี้จะทำให้จิตสงบและรับมือกับความเจ็บป่วย
อันเป็นปรากฏการณ์ธรรมดาอย่างหนึ่งของชีวิต

๖

นั่งสมาธิอายุยืนจริงหรือ*

พระราชสุทธิญาณมงคล

ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีมากมาย เป็นที่น่ายินดีว่าได้มีการศึกษาวิจัยที่น่าเชื่อถือได้ ลองพิจารณาบทความเรื่อง **"ชีวิตก้าวหน้า"** ของนิวตรอน ดังต่อไปนี้

พิสูจน์ได้แล้ว การทำสมาธิทำจิตใจให้ว่าง เป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้ยังดูหนุ่มสาว ชั่วแต่เพียงทำให้ได้วันละแค่ ๒๐ นาทีเท่านั้น

รายงานการศึกษาอันน่าตื่นใจเปิดเผยใน *วารสารเวชศาสตร์พฤติกรรม* เล่มใหม่ กล่าวว่า ผู้ทำสมาธิจะมีปริมาณฮอร์โมนอายุยืนในร่างกายมากเท่ากับผู้ที่หนุ่มสาวกว่าตั้ง๕-๑๐ปี พร้อมกับสอนว่าเพียงแค่หาที่นั่งสมาธิตามมุมสงบ จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งกับพื้นก็ได้ปล่อยตัวตามสบาย นั่งหลังตั้งตรงแล้วทำจิตใจให้ว่างเท่านั้น

"การนั่งสมาธิทำให้เรารู้จักชีวิต มีขันติ และจิตใจสบาย" หมอเจย์ แกลเซอร์ ที่ศูนย์สาธารณสุข ที่เมืองแลงคาสเตอร์ รัฐแมสซาจูเส็ตต์ กล่าว และบอกว่า"ความแก่ชรานี้ก็ไม่ใช่อะไรอื่นมันก็คือความเครียดที่ฝังสะสมอยู่มานานนั่นเอง"

การศึกษาคุณประโยชน์ของการทำสมาธิครั้งนี้ ได้ทำกับผู้นั่งสมาธิ ๔๒๓ คน เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้นั่งสมาธิ วัยตั้งแต่ ๒๐ ถึง ๘๑ ปี จำนวน ๑,๕๒๕ คน

ก่อนหน้านี้แพทย์และผู้เชี่ยวชาญคนอื่นอย่างเช่น แพทย์ใหญ่เบอนี่ ฟอร์เมอร์ ศาสตราจารย์แพทย์มหาวิทยาลัยเยลของอเมริกาก็บอกอย่างเชื่อมั่นว่า การทำสมาธิสามารถป้องกันและแม้แต่รักษาโรคอย่างข้ออักเสบและ

*คัดจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ วันศุกร์ที่ ๒๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖ ขึ้น ๔ ค่ำเดือน ๕ ปีวอก

มะเร็งให้หายได้ และยังได้เผยว่า ในประเทศฮอลแลนด์ได้มีการศึกษาพบว่าผู้ทำสมาธิจะเจ็บไข้ได้ป่วยน้อยกว่าคนธรรมดาตั้งครึ่งมีเอกสารเรื่องของคนที่ใช้พลังจิตพิชิตโรคมะเร็งและโรคหัวใจเอาชนะโรคที่ทำให้พิกลพิการอย่างโรคข้ออักเสบให้กลับมีชีวิตอย่างแข็งแรงได้ อยู่ตั้งมากมายหลายราย

การสร้างความดีให้กับตนเองนี้
ทำยากกว่าการทำบุญสงเคราะห์ผู้อื่น
ขอให้เราอย่าได้ขาดสงเคราะห์ตัวเอง
คือการเจริญพระกรรมฐานเป็นการสร้างบุญใส่ใจ
ซึ่งเป็นความสุขที่แน่นอน

๗

อานุภาพเจริญพระพุทธคุณ หายจากโรคอัมพาตได้

อ่อนจันทร์ พิลัยสวัสดิ์

ดิฉันขออนุญาตเรียกท่านว่าหลวงพ่อนะคะ ดิฉันรู้จักหลวงพ่อนานพอสมควรจากเรื่อง**"สัตวโลกย่อมเป็นไปตามกรรม"**ของ**"สุทัสสา อ่อนค้อม"**

อ่านติดตามเรื่องนี้มาตลอดก็ไม่ทราบว่าท่านเป็นใคร ชอบอ่านและเกิดศรัทธาในหลวงพ่อ อยากจะมากราบสนทนาปัญหาธรรมและวิธีแก้ปัญหา

ดิฉันได้ปฏิบัติตาม **สวดพุทธคุณเท่าอายุ สวดพาหุงมหากาฯ** ให้ได้ตามหลวงพ่อบอกในหนังสือ

แล้วก็นับลมหายใจเข้าออก พองหนอ ยุบหนอ เท่านั้นรู้สึกว่าดี ดิฉันได้แนะนำคนอื่นด้วย

มีลุงคนหนึ่งเป็นอัมพาตไปไหนมาไหนไม่ได้ ต้องนอนอยู่กับที่หลายปี อุจจาระปัสสาวะไม่รู้สึกตัว รู้สึกหมดหวัง หมดอาลัยตายอยาก อยากจะตายท่าเดียว

ดิฉันก็ไปเยี่ยมพร้อมสามีได้แนะนำให้**สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากาฯ** นำหนังสือของหลวงพ่อไปให้และให้สวดพุทธคุณเท่าอายุ ให้ฝึกสมาธิ ดูลมหายใจเข้าออกที่ท้อง พองหนอยุบหนอเพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน

ลุงก็ทำตาม ไหนๆ จะตายแล้ว**ก็มาทำกรรมฐาน** จนเดี๋ยวนี้นั่งได้จับไม้เดินได้ เดินไปไหนได้ แข็งแรง ขาหายลีบ

บันทึกของหลวงพ่อ

นี่คือพยานที่เป็นจดหมาย เพียงแต่สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ และหายใจยาวๆ พองหนอ ยุบหนอ อัมพาตยังหายได้

มะเร็งก็หายได้ ทำให้มันจริง ตายให้ตาย คนที่เป็นโรคภัยไข้เจ็บทำใจแข็งไว้ กำหนดจิตให้เข้มแข็ง ๔๐ เปอร์เซ็นต์ หายได้

ดูซิเป็นอัมพาตมา ๓-๔ ปีแล้ว ทำไมเดินได้ เดี๋ยวนี้เดินสักเท้าไปวัดได้เลย พวกฮือฮากันใหญ่

คนที่แนะนำคือ **ครูอ่อนจันทร์ และครูสมพร พิสัยสวัสดิ์** โรงเรียนสระใครนุเคราะห์ ตำบลสระใคร อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๐๐๐

พองหนอ ยุบหนอ ได้ประโยชน์อะไร หายใจเข้าออก ตั้งสติไว้ หายจากโรคได้ **ก่อนจะหายนี่มันจะปวดจำไว้ ปวดนี่หายโรคนะ**

ถ้าปวดแล้วเลิกเลยไม่หายโรค ปวดหนอเลิกเลย โรคไม่หาย ปวดให้ตาย ก็กำหนดตั้งสติไว้

คนไม่ปวดหยิกไม่เจ็บ ไม่มีทางหาย พอกำหนดจิตเข้าไปปวดเลย ปวดหนอ ปวดหนอ อุ๊ย กระตุกแล้ว โอ๊ยปวดหนอ ร้องไห้คืนยันรุ่ง เอาให้ตายเดินได้เลย

ถ้ามันไม่ปวดเดินไม่ได้นะ **จำไว้นะ บางทีพวกกรรมฐานปวดหนอเลิกเลย รับรองไม่หายหรอก**

พระภาวนาวิสุทธิคุณ

ความดีสร้างให้กันไม่ได้ เราต้องสร้างเอง
เราเลือกเกิดไม่ได้ เลือกตายไม่ได้
แต่เราเลือกทำความดีได้

เจริญพระพุทธคุณหายจากโรคอัมพาต

สมพร พิสัยสวัสดิ์ ผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่ โรงเรียนสระใครนุเคราะห์

นายพัด แสงจันทร์ ตั้งบ้านเรือนอยู่บ้านเลขที่ ๐๑๙ หมู่ที่ ๙ บ้านเอราวัณ(เพิ่งแยกออกจากบ้านคอกช้าง) ตำบลคอกช้าง อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย ขณะนี้มีอายุ ๗๑ ปี (เกิด พ.ศ. ๒๔๖๓ วันพฤหัสบดี เดือนเมษายน ปีระกา) อาการแรกเริ่มก่อนที่เขาจะป่วยถึงกับเป็นอัมพาตนั้น เขาเป็นคนที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่ค่อยเจ็บไข้ได้ป่วย จนกระทั่งมาเมื่อปี พ.ศ.๒๕๓๒ เดือนกุมภาพันธ์ เขาได้ไปถวายภัตตาหารเช้าแด่พระภิกษุสามเณรที่วัดนิเวศน์คชสาร ซึ่งเป็นวัดประจำหมู่บ้านเหมือนเช่นที่เคยปฏิบัติมาทุกวัน หลังจากเสร็จพิธีเรียบร้อย รับศีลรับพรเสร็จแล้วจะกลับบ้านเดินลงบันไดศาลาการเปรียญมา ซึ่งบันไดก็ไม่สูงแต่อย่างใด พอเท้าทั้ง ๒ ข้างก้าวลงถึงพื้นดิน ก็เกิดอาการขัดหัวเข่าอย่างแรงก้าวขาไม่ออก ทรงตัวไม่ได้ เซล้มก้นกระแทกพื้นทันที ลุกไม่ขึ้น ซึ่งเขาไม่เคยเป็นเช่นนี้มาก่อนเลย พวกคนงานที่กำลังทำงานก่อสร้างโบสถ์ของวัดอยู่เห็นดังนั้น พวกเขาก็มาช่วยกันพยุงให้ลุกขึ้นและประคองพาไปส่งถึงบ้าน

วันรุ่งขึ้นญาติก็พาไปตรวจร่างกายที่คลินิคหมอแผนปัจจุบันที่มีชื่อเสียงในจังหวัดอุดรธานี หมอฉีดยาให้เข็มหนึ่ง อาการขัดหัวเข่าข้างซ้ายก็หายไป อยู่ต่อมาก็เกิดอาการขัดหัวเข่าขึ้นกับขาข้างขวาไปหาหมอ หมอก็ฉีดยาและให้ยามารับประทาน อาการก็เป็นๆหายๆอยู่อย่างนั้นเรื่อยมา และเปลี่ยนมาเป็นปวดหลัง ปวดตึงท้ายทอย ปวดต้นแขนทั้ง ๒ ข้าง อาการปวดเหล่านี้รุนแรงมาก เขาไปตรวจรับการรักษาที่คลินิคและโรงพยาบาลหลายแห่ง หมอก็รักษาด้วยวิธีกายภาพบำบัดและอายุรกรรม อาการก็ไม่หาย หมอ

วินิจฉัยว่า**"ลุงเป็นโรคกระดูกงอกทับเส้นประสาท"** บางหมอก็ว่า**"ลุงเป็นโรคข้อเสื่อม"**

จนกระทั่งเดือนมิถุนายน ๒๕๓๓ หลังจากไปห้องน้ำเสร็จแล้วเขาจะกลับยังที่นอน ก็เกิดพลาดหกล้มหงายหลัง ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมาขาทั้ง ๒ ข้างของเขาก็หมดสภาพ ยกไม่ขึ้นเลย หยิกก็ไม่รู้สึกเจ็บ เขาอยู่ในสภาพเป็นอัมพาตครึ่งท่อน คือตั้งแต่บั้นเอวลงไปถึงปลายเท้าทั้ง ๒ ข้าง ไม่มีความรู้สึก กระดิกนิ้วเท้าก็ไม่ได้ ตัวเขาเองก็หมดอาลัยตายอยากในชีวิต ลูกหลานก็ได้พาไปรับการรักษาจากหมอที่โรงพยาบาลบ้าง คลินิคบ้างตามลำดับ

ครั้งหลังสุดเมื่อเดือนเมษายน ๒๕๓๔ ลูกๆ ทนดูสภาพทุกขเวทนาของพ่อไม่ไหว จึงได้เหมารถยนต์พาเขาไปตรวจเช็คร่างกายอีกครั้งที่โรงพยาบาลทหาร ค่ายประจักษ์ อุดรธานี คุณหมอที่เคยรักษาไข้ให้เขาเป็นประจำ ได้ตรวจเช็คร่างกายอย่างละเอียดแล้ว**"เส้นประสาทสันหลังทั้ง ๒ เส้นของลุงตายเสียแล้ว"**หมอบอกพร้อมกันนั้นหมอคนดังกล่าวก็ได้บอกให้ไปรับบริการทำศัลยกรรมแก้ไขเส้นประสาทที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น และมอบใบวินิจฉัยโรคให้เขาถือไปด้วย หมอบอกว่าเขาไม่มีทางจะช่วยแต่พวกญาติๆปรึกษาหารือกันแล้วตกลงกันไม่ไป เพราะกลัวว่าเมื่อผ่าตัดแล้วพ่อจะเป็นอันตราย ไม่หาย จึงพากลับมาอยู่บ้านเฉยๆ

เมื่อทราบว่าตัวเองจะเป็นคนพิการตลอดชีวิต อยู่ในสภาพที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้อย่างนั้น นายพัด แสงจันทร์ ก็ทอดอาลัยในชีวิตอยากให้มันตายเสียให้รู้แล้วรู้รอดไป อาการจึงทรุดลงเรื่อยๆ ข้าวปลาอาหารก็เบื่อทานไม่ได้ เมื่อหมดกำลังใจ กำลังกายก็เสื่อมถอยอย่างรวดเร็ว แต่ก่อนแต่ไรมาเขาเป็นคนพูดเสียงดังฟังชัดแต่เวลานี้ เสียงพูดของเขาแหบพร่า เสียงแทบไม่พ้นริมฝีปาก ญาติพี่น้องบ้านใกล้บ้านไกลที่ไปเยี่ยมไข้เขากลับมาบ้านแล้ว ต่างก็มาเล่าลือกันว่า **"ลุงพัดคงอยู่ได้อีกไม่เกินครึ่งเดือน"** เพราะเขาทิ้งข้าวทิ้งน้ำมาหลายวันแล้ว พูดก็ไม่พูด

ข้าพเจ้าทั้งสองคนเมื่อได้ทราบข่าวดังนั้น ในฐานะที่เขาเป็นคนคุ้น

เคยกัน และเป็นญาติห่างๆคนหนึ่งของพวกข้าพเจ้า เขาเป็นคนธรรมะธัมโม เข้าวัดปฏิบัติดี มีศีลธรรม ทำให้เกิดความเศร้าใจเป็นอย่างมาก ข้าพเจ้าจึงชวนภรรยา คือนางอ่อนจันทร์ พิสัยสวัสดิ์ ไปเยี่ยมเขาที่บ้านเมื่อกลางเดือนกรกฎาคม ๒๕๓๔

เมื่อข้าพเจ้าไปถึงบ้านเขา พบกำลังนอนซมอยู่บนเตียงนอนตะแคงขวาหันหน้าเข้าฝา จึงร้องทักไป เขาจึงผินหน้ามาหาและพูดคุยด้วยเสียงที่แหบพร่า บางคำก็ได้ยิน บางคำก็ไม่ได้ยิน เมื่อพูดคุยสนทนากันได้สักระยะหนึ่งข้าพเจ้าจึงถามถึงเรื่องที่มีคนเขานำไปเล่าขานว่าอยากฆ่าตัวตาย น้อยอกน้อยใจในโชควาสนาชะตาของตัว ที่ในชาตินี้ทำแต่กรรมดี ไม่เคยประกอบกรรมทำชั่ว แต่กรรมบันดาลให้ต้องมาเป็นแบบนี้จริงหรือ เขาก็ยอมรับ และบอกว่าเคยอ้อนวอนให้ลูกหลานเอามีดมาให้ อ้างว่าจะเอามาไว้ตัดเล็บมือเล็บเท้า ลูกหลานเขารู้ทันจึงนำมีดพร้าและเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆที่พอจะใช้เป็นอุปกรณ์ในการกระทำอัตวินิบาตได้ไปเก็บซุกซ่อนให้ไกลมือเขา

ข้าพเจ้าทั้งสองได้ให้ข้อคิดเตือนสติเขาหลายอย่างหลายเรื่องโดยย้ำว่าอัตวินิบาตกรรมเป็นกรรมหนัก ขอให้เขาเชื่อในเรื่องของกรรม บาป บุญ คุณและโทษ ตามหลักพระธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อย่าได้หวั่นไหวคลอนแคลนในเรื่องเหล่านี้ เพราะกรรม บาป บุญ คุณ โทษ นี้เป็นสิ่งที่มีจริงดังที่ตัวเขาเองก็ได้รู้ได้เรียนมาแล้วในอดีต ในสมัยที่ได้บรรพชาเป็นสามเณรและได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุมาแล้ว ขอให้ถือเสียว่าที่ต้องเป็นแบบนี้คงเป็นเพราะกรรมเก่า ในอดีตชาติคงได้เคยไปทำให้ผู้อื่นเขาพิการถึงเอวลากเป็นอัมพาตครึ่งท่อนอย่างที่เขาเป็นอยู่ในขณะนี้อย่างแน่นอน ในชาตินี้เขาจึงเป็นเช่นนี้เพื่อชดใช้กรรมเวรตามกฎแห่งกรรม จะนับประสาอะไรกับปุถุชนคนธรรมดาอย่างเราที่ต้องชดใช้เวรกรรม

แม้แต่พระอัครมหาสาวกผู้เลิศด้วยฤทธิ์ด้วยเดชอย่างพระมหาโมคคัลลานะท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว ยังต้องเสวยกรรมชั่วที่ท่านเคยกระทำไว้ในอดีต

ชาติ เพราะหลงเชื่อในคำยุยงของภรรยา ในชาตินี้ ท่านจึงถูกพวกโจร ๕๐๐ ทุบจนร่างกายแหลกเหลวไม่มีชิ้นดี ซึ่งเรื่องนี้เขาเองก็เคยได้ยินได้ฟังมาแล้ว จึงควรปลงซะว่าที่เราเป็นอย่างนี้ไม่ใช่อะไร เพราะกรรมเก่าของเราเอง ให้ยอมรับอย่างหน้าชื่นตาบาน อย่าโศกเศร้าเสียใจ ให้ถือเสียว่าเป็นที่เขา ที่เราจะได้แล้วๆ กันไป หมดกรรมหมดเวรกันไป

นอกจากนั้นข้าพเจ้าทั้งสองได้แนะนำเขาให้ลองทำตามคำสอนของพระเดชพระคุณท่าน หลวงพ่อเจ้าคุณพระภาวนาวิสุทธิคุณ วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี คือ **ถ้าใครเกิดทุกข์ร้อนเรื่องอะไรก็ตามให้สวดบทสรรเสริญพุทธคุณเท่าอายุของผู้นั้นบวกหนึ่งแล้วแผ่เมตตาให้แก่เจ้ากรรมนายเวร ทุกอย่างก็จะดีขึ้น** เพราะข้าพเจ้าทั้งสองได้อ่านพบเรื่องนี้ในนิตยสารกุลสตรี ในนวนิยายอิงเรื่องจริงที่มีชื่อว่า**“สัตวโลกย่อมเป็นไปตามกรรม”**ของผู้เขียนคนหนึ่งที่ใช้นามปากกาว่า**“สุทัสสา อ่อนค้อม”** โดยให้ลูกสาวของนายพัด แสงจันทร์ เหลาก้านใบมะพร้าวมาให้ ๗๒ อัน บอกให้เขานอนทำ คือนอนสวดพุทธคุณเพราะนั่งไม่ได้ เนื่องจากสภาพร่างกายของเขาทรุดโทรมมาก รู้สึกเขามีความสนใจและกระตือรือร้นในเรื่องนี้มากได้ซักถามข้อข้องใจสงสัยต่างๆ ในวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องนี้จนหายข้องใจ

ข้าพเจ้าย้ำว่า **การปฏิบัติแบบนี้ถ้าไม่หายเพราะตัวเราถึงกาลอายุขัยแล้ว ด้วยอานิสงส์ที่ได้เจริญพระพุทธคุณเป็นอารมณ์อยู่เนืองนิตย์ก็จะได้ไปสู่สุคติภพจะไม่ตกไปสู่อบายภูมิอย่างแน่นอน ถ้ายังไม่ถึงกาลอายุขัยก็จะหายวันหายคืน** ด้วยแรงศรัทธาที่มีต่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพุทธศาสนา หลังจากที่ข้าพเจ้าทั้งสองได้แนะนำปลุกเร้าให้เขารื่นเริงในธรรมแล้วก็ลากลับ ตั้งแต่คืนวันที่ได้รับคำแนะนำจากข้าพเจ้าทั้งสองเป็นต้นมา เขาก็สวดพุทธคุณครบอายุบวกหนึ่งทั้งกลางวันและกลางคืน ในเวลาที่ว่างจากภาระธุระอย่างอื่นแล้ว **ด้วยแรงศรัทธาและความเชื่อมั่น** วันและคืนละหลายๆ ครั้งแล้วแต่โอกาสเหมาะ

หลังจากปฏิบัติอย่างนั้นอยู่ต่อมาประมาณ ๒๐ วัน เช้าวันหนึ่ง พอลืมตาตื่นขึ้นมาแล้วก็ยังมืดอยู่ ยังไม่สว่าง ไม่รู้ว่าเป็นเพราะอะไร ทำให้เขาอยากกระดิกเท้า จึงลองกระดิกดูก็กระดิกได้ รู้สึกประหลาดใจมากสงสัยว่าตัวเองกระดิกเท้าได้จริงๆ หรือว่าฝันไป จึงลองทำดูอีกตั้งหลายครั้ง ทั้งเท้าซ้าย เท้าขวา เมื่อเป็นที่แน่ชัดแล้วว่ากระดิกเท้าได้แล้วจริงๆ เขารู้สึกดีใจมาก และพยายามลองยกขาดูขณะที่ตัวเขานอนอยู่ ก็สามารถยกได้ตามใจอยาก ในวันต่อๆ มาพอถึงเดือนสิงหาคม ก็หัดยืนโดยอาศัยมือยึดเกาะเตียงนอน ทำให้ลูกหลานดีใจมาก สภาพขาทั้ง ๒ ข้างดีขึ้นเป็นลำดับ และอีก ๒ เดือนถัดมา คือเดือนกันยายน และเดือนตุลาคม ๒๕๓๔ เขาก็พยายามหัดเดิน โดยอาศัยรถเข็นแบบคนพิการเขาใช้ในการไปมาของคนขาด้วน ด้วยการใช้มือทั้งสองยึดจับด้านหลังรถไว้ไสรถให้ค่อยๆเลื่อนไปข้างหน้า ตัวเขาค่อยๆก้าวเดินตามไปอย่างช้าๆก่อนและสามารถเดินได้จริงๆ โดยไม่ต้องจับไม้เท้าและยึดจับอะไรเลยในเดือนพฤศจิกายน ๒๕๓๔

ข้าพเจ้าทั้งสองทราบข่าวนี้ก็ได้รีบไปเยี่ยมเขา เขาได้กล่าวขอบคุณข้าพเจ้า และกล่าวกราบนมัสการ **ขอบพระคุณหลวงพ่อ เจ้าคุณพระภาวนาวิสุทธิคุณ วัดอัมพวัน ที่ช่วยให้พ้นจากความทุกข์ทรมานเหมือนตายแล้วเกิดใหม่** นางอ่อนจันทร์ พิสัยสวัสดิ์ ภรรยาของข้าพเจ้าได้มีจดหมายไปกราบนมัสการหลวงพ่อ เล่าเรื่องเกี่ยวกับนายพัด แสงจันทร์ให้หลวงพ่อฟังทั้งๆ ที่ไม่เคยรู้จักกับพระคุณท่านมาก่อน **พระเดชพระคุณท่านหลวงพ่อก็ยังมีเมตตาส่งน้ำมันมนต์** พร้อมกับคำแนะนำการใช้ฝากไปให้เขาด้วย พร้อมกันนั้นท่านก็ได้เมตตา **แนะนำยาสมุนไพร** ให้นายพัด แสงจันทร์ ไปซื้อจากร้านขายยาประเภท ค มาต้มดื่มต่างน้ำ ทำให้เขารู้สึกซาบซึ้งในเมตตาธรรมของท่านเจ้าคุณมากที่สุด คนทั้งหลายในละแวกใกล้เคียงทราบข่าว ต่างก็ไปถามเขาคนแล้วคนเล่าว่าเขาไปรักษาที่ไหนกินยาอะไรจึงสามารถเดินได้อย่างนี้ หายอย่างนี้ ตัวเขาเองก็ตอบทุกคนไปว่า **เขาหายจากโรคร้ายด้วยอานิสงส์แห่งการเจริญพระพุทธคุณตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเจ้าคุณพระภาวนาวิสุทธิคุณ วัดอัมพวัน**

อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ไม่ได้กินยาอะไร และไม่ได้ไปรักษาที่ไหน ทำให้คนที่ได้เห็นได้ยินสนใจ ประหลาดอัศจรรย์ในเรื่องเหลือเชื่อนี้มาก มีญาติคนป่วยที่มีอาการคล้ายๆ กับเขาถามแนวปฏิบัติจากเขา เขาก็ได้แนะนำไปด้วยความเต็มใจโดยไม่ปิดบังและย้ำเตือนว่า จะทำได้หรือ กลัวว่าจะทำได้ไม่ดีเหมือนที่เขาปฏิบัติมา เมื่อไม่หายแล้ว จะกล่าวปรามาสท่านหลวงพ่อเป็นบาปเป็นกรรมแก่ผู้นั้นเปล่าๆ และย้ำเตือนว่า **"ให้ปฏิบัติด้วยศรัทธานะ"**

ปัจจุบัน นายพัด แสงจันทร์ เดินไปไหนมาไหนได้อย่างคนปกติทั่วๆ ไปแล้ว แต่ยังนั่งคุกเข่าได้ไม่นาน ยังมีอาการขัดเคืองอยู่บ้าง นั่งคุกเข่าไปได้สักประเดี๋ยวก็ต้องนั่งพับเพียบ เพราะตัวเขาก็อายุปูนนี้แล้ว จะแข็งแรงอย่างกับคนหนุ่มๆ ก็คงไม่ได้ เรื่องนี้เขาเองก็ยอมรับว่า **"มันเป็นเรื่องของวัยชรา" เขาสามารถขับขี่รถจักรยานได้**เหมือนก่อนเก่าที่ยังไม่ได้ป่วยเป็นอัมพาต เมื่อเดือนมีนาคมศกนี้เอง(๒๕๓๕) และเขาได้นำรถเข็นไปมอบให้เป็นสมบัติของสถานีสาธารณสุขตำบลคอกช้าง อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย เมื่อวันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๓๕ และด้วยแรงศรัทธาที่เขามีต่อพระบวรพุทธศาสนาอย่างแรงกล้า เขาจึงได้กราบลาญาติพี่น้องเพื่อเข้าสู่ร่มผ้ากาสาวพัสตร์ ณ อุโบสถวัดนิเวศน์คชสาร อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย ในวันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๓๕ โดยมีพระอาจารย์มหาพร้อม เรวโต ปธ.๙ รองเจ้าคณะจังหวัดหนองคายรูปที่๒ วัดศรีชมชื่น อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย เป็นพระอุปัชฌาย์ พระมหาอภิศักดิ์ ปิยธมฺโม เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และพระมหาคำฝัน ปัญฺญาทิโป เป็นพระอนุสาวนาจารย์ เขาเคยปรารภเรื่องการอุปสมบทเพื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของหลวงพ่อเจ้าคุณพระภาวนาวิสุทธิคุณที่ท่านเขียนไว้ในหนังสือ **"กฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ"** ที่ผู้เขียนได้นำไปให้เขาอ่าน ผู้เขียนและภรรยาก็ได้กล่าวอนุโมทนาในกุศลเจตนาของเขา และเขาก็ได้ปฏิบัติตามที่ได้ปรารภไว้นั้นทุกประการ **นับว่าท่านหลวงพ่อได้ช่วยให้เพื่อนมนุษย์ได้เข้าถึงอริยทรัพย์** ซึ่งเป็นทรัพย์อันอุดมที่สุดของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกผู้หนึ่ง ผู้เขียนจึงขอกราบอนุโมทนาในบุญบารมีของหลวงพ่อเจ้าคุณพระอาจารย์มา ณ โอกาสนี้ด้วย

"ของดีนั้นไม่ได้มาง่ายๆ
ส่วนของที่ได้มาง่ายๆ ไม่ใช่ของดี"

ความสำเร็จ ความสุข ความสามารถของมนุษย์
อยู่ที่การฝึกฝนพัฒนาตนเอง
ทำให้สิ่งที่มีอยู่เกิดประโยชน์สูงสุด
ทำให้สิ่งที่ประสบแม้เป็นเคราะห์ให้เป็นประโยชน์

๕

กรรมฐานรักษานิ่วได้

ประกอบ อุดมธนะสารสกุล

กระผม **นายประกอบ อุดมธนะสารสกุล** รับราชการตำแหน่งนายช่างโยธา๕แขวงการทางเชียงใหม่ ที่ ๒ กรมทางหลวง กระผมได้เดินทางจากจังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ ๑๔ เมษายน ๒๕๓๕ ซึ่งขอลาหยุดพักผ่อนประจำปีรวม ๗ วัน โดยตั้งใจไว้ว่าปีนี้จะงดสนุกสงกรานต์สัก ๑ ครั้ง ออกเดินทางจากบ้านเมื่อเวลา๐๕.๐๐น. ของวันเดียวกัน โดยมีภรรยาเป็นคนชักชวน ติดตามด้วยคุณแม่และเพื่อนบ้านอีก ๑ คน รวมทั้งหมด ๔ คน ตั้งใจจะอยู่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งนี้ ๗ วัน และในวันเดียวกัน ทางวัดอัมพวันก็ให้เริ่มปฏิบัติธรรมกรรมฐานทันที

และวันสำคัญก็มาถึงผมโดยไม่รู้ตัว เมื่อวันที่ ๑๔ เมษายน ๒๕๓๕ เวลาประมาณ๐๐.๑๐น. กระผมได้สะดุ้งตื่นเนื่องจากเกิดอาการปวดปัสสาวะอย่างรุนแรงและลุกจากที่นอนไปห้องน้ำ พยายามปัสสาวะแต่ไม่ยอมออก จึงกลับเข้าห้องนอนอย่างเดิม อาการปวดเริ่มทวีความรุนแรงขึ้นที่กระเพาะปัสสาวะ กระผมมีอาการกระสับกระส่าย เมื่อเหลือบเห็นรูปหลวงพ่อฯ ที่ได้รับแจกวันแรกที่มาและรูปจากปกหนังสือ**"พัฒนาคำกลอนสอนจิต"**จึงหยิบคว่ำไว้ที่หมอน และก้มลงกราบ พร้อมกับนั่งสมาธิกำหนดว่า**"เจ็บหนอ" "ปวดหนอ"** เพ่งพินิจกำหนดลงที่กระเพาะปัสสาวะประมาณ ๒๐ นาที อาการดังกล่าวก็ค่อยทุเลาลงและหายไปในที่สุด กระผมก้มตัวลงนอนโดยกำหนด **"พองหนอ" "ยุบหนอ"** จนหลับไป

ตื่นขึ้นมาเวลา๐๓.๓๕ น. เพื่อเตรียมตัวเข้าศาลาปฏิบัติกรรมฐานต่อ ขณะที่เดินจงกรมเวลา๐๔.๔๕ น. กระผมรู้สึกปวดปัสสาวะ

จึงปลีกตัวเข้าห้องน้ำ อาการปวดก็เริ่มเกิดขึ้นอีกครั้ง กระผมจึงกำหนดสมาธิในห้องน้ำไปด้วยว่า**"เจ็บหนอ""เจ็บหนอ"**จนในที่สุดน้ำปัสสาวะก็ออกมาทีละน้อยๆ ขณะเดียวกันก็มี**"ก้อนกรวด"**เล็กๆ ขนาดครึ่งเท่าของเมล็ดถั่วเขียว เราเรียกว่าก้อน**"นิ่ว"**ออกมา กระผมดีใจจนน้ำตาไหลและนึกถึงท่านหลวงพ่อ **"พระภาวนาวิสุทธิคุณ"** ในห้องน้ำโดยนั่งภาวนาอยู่ประมาณ ๓ นาที จึงออกมาโดยยอมเสียเวลาการปฏิบัติกรรมฐานมารีบเขียนหนังสือนี้ไว้

กระผมเคยเป็นนิ่วเมื่อประมาณปี ๒๕๒๘ โดยเข้ารับการรักษาอยู่ที่โรงพยาบาลเชียงราย ซึ่งขณะนั้นปฏิบัติราชการอยู่ที่นั่น และปี ๒๕๓๑ เคยเข้ารักษา**"นิ่ว"** อีกครั้งนับว่าเป็นครั้งที่ ๒ แต่ละครั้งมีอาการปวดรุนแรงมากจนต้องเข้าโรงพยาบาลทุกครั้ง คุณหมอจากโรงพยาบาลจะให้ยาละลายนิ่วมาให้ทาน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๓ ซึ่งกระผมไม่ต้องเข้าโรงพยาบาล และไม่ต้องรับประทานยา แต่ก้อน **"นิ่ว"**ก็ออกมาได้โดยการเจริญ**"วิปัสสนากรรมฐาน"** **"ขอกราบนมัสการหลวงพ่อ"** และขอมอบก้อนนิ่วไว้เป็นที่ระลึกถวาย ๑ ก้อน

นายประกอบ อุดมธนะสารสกุล

๑๕๕/๑๕ หมู่ที่ ๓ ถ.โชตนา ต.ป่าตัน อ.เมือง จ.เชียงใหม่

๑๙ เม.ย.๓๙ ๐๕.๒๗ น.

หายปวดเพราะปฏิบัติกรรมฐาน

อุไร คมคาย

๒๔ เม.ย.๓๕

ข้าพเจ้าชื่อ**นางอุไร คมคาย** อดีตอาจารย์ใหญ่ระดับ๗ โรงเรียนบางเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี ปัจจุบันอายุ ๖๐ ปี เรื่องราวของข้าพเจ้ามีดังนี้

เมื่อวันที่๓๐ กันยายน ๒๕๒๘ ขณะที่ข้าพเจ้าเดินทางกลับจากการประชุมประจำเดือน **เกิดมีอาการปวดขาทั้ง ๒ ข้างขึ้นมาอย่างรุนแรง** จนไม่สามารถจะก้าวเดินได้ บุตรของข้าพเจ้าต้องรับตัวไปส่งโรงพยาบาลรักษาตัวอยู่เป็นเวลา ๑ เดือนเต็มๆ อาการดีขึ้นนิดหน่อย เวลาเดินจะมีอาการเจ็บไปทั้งตัว ถ้านั่งหรือนอนจะไม่เจ็บ บุตรของข้าพเจ้าพาไปรักษาหลายแห่ง โรงพยาบาลบ้าง หมอจีนหมอแผนโบราณ หมอญี่ปุ่น(ฝังเข็ม) แทบจะกินยาแทนข้าว เป็นอยู่เช่นนี้จนถึงปี ๒๕๓๓ ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่าข้าพเจ้าปฏิบัติราชการได้ไม่เต็มที่เลย น่ารำคาญตัวเอง จึงตัดสินใจลาออกจากราชการ เมื่อวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๓๓ แล้วไปถือศีลบวชชีพราหมณ์อยู่ ๑๐ วัน

เพื่อนเห็นว่าข้าพเจ้าสนใจทางการทำสมาธิ จึงนำหนังสือของหลวงพ่อท่านเจ้าคุณพระภาวนาวิสุทธิคุณมาให้อ่านรวม ๔ เล่มพร้อมทั้งบรรยายถึงคุณความดีของหลวงพ่อ ความศักดิ์สิทธิ์ของวัดอัมพวันให้ข้าพเจ้าฟัง และชักชวนให้ข้าพเจ้าไปปฏิบัติกรรมฐานที่วัดอัมพวัน พร้อมทั้งรับรองว่าข้าพเจ้าต้องอยู่ได้แน่ๆ เพราะที่อยู่สบาย ที่ถ่ายสะดวก อาหารก็บริบูรณ์ บุคลากรมีอัธยาศัยดีทุกคน

ดังนั้นวันหนึ่ง ข้าพเจ้าจึงให้บุตรพาไปดูวัดก่อน เพราะยังไม่แน่ใจ

ต่อมาจนถึงวันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๓๔ ข้าพเจ้าจึงได้มีโอกาสไปปฏิบัติจริง เนื่องจากบุตรสาวชวนให้ไป แล้วตัวเขาไปบวชพราหมณ์เพื่อแก้บนด้วย แต่ครั้งนี้อยู่ได้เพียง ๔ วัน เพราะลูกสาวลางานไว้แค่ ๔ วัน

ต่อมาข้าพเจ้าหาโอกาสไปปฏิบัติอีก คือเว้นไป ๒-๓เดือน ก็ไปอยู่เสีย ๗ วัน บางที ๑๐ วันบ้าง ตลอดมาจนถึงปี ๒๕๓๕ นี้ อาการเจ็บปวดก็หายไปเกือบเป็นปกติ นั่งลุกได้คล่องตัวขึ้น เดินได้ดีและเดินได้ไกลๆ และเดินได้เหมือนคนปกติ ไม่เดินกะโผลกกะเผลกเหมือนเมื่อก่อน

จะขอเล่าถึงการปฏิบัติสักเล็กน้อย การปฏิบัติกรรมฐานของที่วัดอัมพวันนี้จะเริ่มจากเดินก่อนครึ่งชั่วโมง ใช้ภาวนาว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ หยุดหนอ ยืนหนอ กลับหนอ พอครบครึ่งชั่วโมงจะนั่งขัดสมาธิ ขวาทับซ้าย อีกครึ่งชั่วโมง ในวันแรกที่ไปเริ่มปฏิบัติ พอวันที่ ๒ ของการปฏิบัติจะให้เดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง สลับกันไป ตามตารางปฏิบัติของทางวัดที่แจกให้ผู้เข้าปฏิบัติศึกษาให้เข้าใจก่อนปฏิบัติ คิดแล้วจะมีเวลาปฏิบัติวันละ๑๐ ชั่วโมง ข้าพเจ้าอ่านดูครั้งแรกคิดว่าร่างกายของข้าพเจ้าคงไปไม่รอด แต่เมื่อมาถึงแล้วก็จะอดทนทำดูเพราะหลวงพ่อท่านบอกว่าไม่มีใครปฏิบัติกรรมฐานแล้วตาย ถึงแม้จะปวดเจ็บจนตัวสั่น เหงื่อท่วมตัวก็กัดฟันทนจนครบชั่วโมง แต่พอลุกขึ้นยืนเดินรู้สึกว่าตัวเบาขึ้น เดินคล่องขึ้น **ดีกว่าทำกายภาพบำบัดอีก** ข้าพเจ้าเพียรพยายามไปปฏิบัติรวม ๔ครั้ง ดังที่ว่าครั้งละ ๗ วันบ้าง ๑๐ วันบ้าง ๑๒ วันบ้าง จน**ขณะนี้ข้าพเจ้าหายจากโรคเวรโรคกรรมนั้นแล้ว** ที่ข้าพเจ้ากล่าวว่าเป็นโรคเวรโรคกรรม เพราะขณะที่ข้าพเจ้านั่งสมาธินั้น พอจิตนิ่งจะเห็นสิ่งต่างๆที่ข้าพเจ้าทำไว้เพราะความซนเมื่อวัยรุ่นได้ทุกอย่าง เช่น ตีงู จับปลา ตีกบ ตีคางคก ขว้างปาเป็ด ไก่ สุนัข ที่เข้ามารบกวนในบริเวณบ้าน คือแทนที่จะไล่ไปดีๆก็ใช้ดักตีเขาเจ็บๆ บ้างก็ขาหัก ตายไปบ้าง ไม่เคยคิดสงสารเลย แต่เมื่อโตขึ้นก็ได้เลิกไปนานแล้ว นานจนลืมหมด จนได้มานั่งปฏิบัติจึงมีปรากฏการณ์ต่างๆ ให้เห็นว่า **"ทำกรรมไว้ย่อมได้รับผลกรรมนั้นแล"** ตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา

สัมพุทธเจ้าอันเป็นคำจริงแท้แน่นอนที่สุดในโลก

ดังนั้น ถ้าท่านผู้ใดมีอาการเจ็บปวดป่วยไข้ จนอิดหนาระอาใจที่จะรักษาแล้ว **จงไปปฏิบัติกรรมฐานที่วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี** ดู เผื่อจะหายโรคอย่างที่ข้าพเจ้าเป็นนี้บ้าง

ความประพฤตินี้แหละทำคนให้ดีให้ชั่ว
สมเด็จพระบรมศาสดาของเราทั้งหลาย
จึงตรัสสอนไว้ว่า
สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิต ควรพิจารณาเนืองๆว่า
เรามีกรรมเป็นของตน
เรามีกรรมเป็นมรดก มีกรรมเป็นกำเนิด
มีกรรมเป็นพืชพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง
จักทำกรรม อันใดไว้ ดีหรือชั่วจะต้องรับผลของกรรมนั้น

กรรมฐานรักษาโรคมะเร็ง

ส.ณ.ธีรวิทย์ ยิ้มสวน

๒๕ พ.ค.๓๕

อาตมาชื่อ **สามเณร ธีรวิทย์ ยิ้มสวน** ภูมิลำเนาเดิมอยู่บ้านเลขที่ ๒๓/๕ ตำบลสระสี่มุม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม โยมบิดา ชื่อนายแก้ว ยิ้มสวน โยมมารดาชื่อ นางใบ ยิ้มสวน จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จากโรงเรียนวัดราชวราราม ในอำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม อาตมาเพิ่งบวชเป็นสามเณรที่วัดอัมพวัน เมื่อวันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๓๕ นี้ โดยมี **หลวงพ่อภาวนาวิสุทธิคุณ เป็นพระอุปัชฌาย์**และอาตมามีอายุได้ ๑๔ ปี พอดี อาตมาเป็นคนขี้โรคมาตั้งแต่เกิด พอเกิดมาก็เป็นโรคหัวใจ อายุได้ประมาณ ๗ ปี ก็เป็นโรคหอบ อายุ ๙ ปี เป็นโรคมะเร็ง ซึ่งมีอาการเริ่มแรกคือมีเม็ดขึ้นที่เส้นคอ ทำให้ติดต่อโรคได้ง่าย

พออายุได้๑๑ ปีก็เป็นโรคไตโตอีก แต่ร้ายแรงที่สุดก็คือ **โรคมะเร็งที่ต่อมน้ำเหลือง** ซึ่งมีผลทำให้อาตมาเป็นคนที่มีภูมิต้านทานน้อย เป็นเหตุให้ติดโรคได้ง่าย

อาตมาเป็นมะเร็งได้ ๒ ปีครั้นอายุ ๑๑ ขวบ ก็มีอาการปวดตรงคอที่เป็นมะเร็ง ทำให้ไม่สามารถเหลียวคอได้ ถ้าจะหันต้องหันไปทั้งตัว

มารู้ว่าเป็นโรคมะเร็งจริงๆ เมื่อมีอายุได้ ๑๓ ปี เพราะได้ไปตรวจพบที่โรงพยาบาลศิริราช

ก่อนจะไปที่โรงพยาบาลศิริราช อาตมาเคยรักษายาแผนโบราณ เขาให้ทานยาหม้อ ทานไปได้สักประมาณ ๒ เดือนอาการก็ไม่ดีขึ้น มีแต่ทรุดลงเลยต้องเปลี่ยนหมอ

หมอแผนโบราณคนที่สองรักษาอยู่ ๓ เดือนเป็นยาต้ม และให้ปูนที่

กินกับหมากมาทา หมอบอกว่าเป็นโรคฝีประคำร้อย รักษาแล้วก็ไม่หาย

ครั้งที่สามไปตรวจที่โรงพยาบาลศิริราช หมอให้ตรวจอย่างละเอียด ตอนนั้นประมาณเดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๓๔ หมอเขาเจาะเลือด เอ็กซเรย์ปอด เจาะไขสันหลัง

หลังจากนั้นหมอก็ได้ไปคุยกับโยมแม่สักพักหนึ่ง แล้วให้ไปซื้อยา หลังจากซื้อยา หมอก็ฉีดยาให้ ๑ เข็ม และให้ยามารับประทาน

หลังจากที่หมอฉีดยามาให้ ๒ วันอาตมาก็เกิดอาการปวดหลอดลมด้านใน จากนั้นอยู่มาได้ประมาณ ๑๙ วันหลังจากฉีดยาก็เริ่มมีอาการผมร่วง ตอนแรกที่จะรู้ว่าผมร่วงก็คืออาตมาไปเล่นกับเพื่อน ถูกเพื่อนเอาน้ำสาดผม ผมก็ร่วงตามน้ำลงมา พอเอามือลูบผม ผมก็ร่วงหลุดติดมือมา

อาตมารีบไปถามโยมพ่อโยมแม่ ว่าทำไมผมจึงร่วง โยมพ่อโยมแม่ ก็บอกว่า คงเป็นเพราะฉีดยามา จากนั้นผมก็ค่อยๆ ร่วงจนกระทั่งหมดศีรษะ

คืนวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๓๔ อาตมามีอาการเจ็บที่หน้าอก เหนื่อยหอบ แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก โยมก็พาอาตมาไปส่งโรงพยาบาลที่ใกล้บ้านที่สุด คือโรงพยาบาลจันทรุเบกษา

พอไปถึงเขาก็รีบให้ออกซิเจน โดยใช้เครื่องช่วยหายใจและพ่นยาขยายหลอดลมแก้โรคหอบให้อาตมา และให้พ่นทุกๆ ๔ ชั่วโมง จนกระทั่งวันที่ ๑๘ ก็กลับมาที่บ้าน

ตอนเย็นของวันที่ ๑๘ พฤศจิกายน๒๕๓๔ อาตมามีอาการคลื่นไส้ พอ ๓ ทุ่มก็อาเจียนออกมาเป็นเลือด จึงถูกนำส่งโรงพยาบาลจันทรุเบกษา อีกครั้งหนึ่ง

พอไปถึงหมอก็ทำการตรวจและล้างท้อง หมอใหญ่ตรวจแล้วก็วินิจฉัยโรคออกมาว่าอาตมาเป็นโรคลิ้มโฟมา (ศัพท์ภาษาอังกฤษทางการแพทย์) คือโรคมะเร็งในต่อมน้ำเหลือง หมอก็บอกว่าที่โรงพยาบาลไม่มียา เขาแนะนำให้ไปรักษาที่โรงพยาบาลศิริราช

ตอนเช้าวันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๓๔ อาตมาถูกส่งไปที่

โรงพยาบาลศิริราช หมอตรวจอาการแล้วก็บอกว่า **“ให้ยาไม่ได้เพราะภูมิต้านทานไม่พอ ให้กลับบ้าน”**

อาตมาก็รู้แล้วว่า คงจะไม่มีทางรักษาได้แล้ว การให้กลับไปบ้านครั้งนี้คงจะให้กลับไปรอความตายอยู่ที่บ้านแน่ๆเลย

อาตมารู้สึกเสียใจอย่างมากเพราะยังไม่อยากตาย ทั้งๆ ที่รู้ตัวเองว่าคงจะไม่รอดแล้ว ต้องตายแน่ๆ แต่ก็ทำใจไม่ได้ เพราะยังไม่อยากตาย กำลังใจตกมาก ท้อแท้ อยู่อย่างหมดอาลัยตายอยาก

พอกลับมาบ้าน อาการของอาตมาก็ทรุดมาก ทรุดลงเรื่อยๆ ปวดที่คอมาก จนไม่สามารถขยับเขยื้อนจะทำให้คอสะเทือน เพราะต่อมน้ำเหลืองที่คอมันใหญ่ขึ้นจนเห็นได้ชัด

ต่อมามีคนแนะนำให้มาหาหลวงพ่อจรัญที่วัดอัมพวัน โยมพ่อมีกำลังใจมาก และคิดว่าหลวงพ่อคงจะช่วยได้ ทำให้โยมพ่อมีความหวังว่าลูกคงจะรอดได้

ก็เลยรีบไปลางานกับเถ้าแก่ แล้วบอกกับเถ้าแก่ว่า จะพาลูกไปรักษาที่วัดอัมพวัน เถ้าแก่เฮียฮวดก็ให้เฮียวัฒน์กับเฮียต๊อกพามาส่งที่วัดอัมพวัน

วันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๓๔ อาตมามาถึงที่วัดอัมพวัน รอพบหลวงพ่อ **หลวงพ่อสั่งให้จัดยาให้และให้ทานยาเดี๋ยวนั้นเลย**

พร้อมกับสั่งให้ไปเข้าปฏิบัติกรรมฐานทันที ให้แม่ใหญ่ดูแล ให้แม่ชีซูง้อเป็นผู้สอน แม่ใหญ่ก็ให้เริ่มปฏิบัติวันนั้นเลย ตอน ๑ ทุ่มไปจนถึง ๓ ทุ่ม

อาตมาต้องทานยาที่หลวงพ่อสั่งและปฏิบัติกรรมฐานทุกๆวัน วันละประมาณ๑๐ชั่วโมง

จากนั้น ๒ สัปดาห์ก็มีอาการดีขึ้น อาการปวดที่คอ กระเทือนและเหลียวไม่ค่อยได้เริ่มหายไป และอาการเหนื่อยหอบหายไปเลยไม่เป็นอีกเลย เหลืออยู่แต่อาการของโรคมะเร็ง ซึ่งถ้าไปกดมันก็ยังปวดอยู่

อาตมาก็มีกำลังใจปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอต่อมาเรื่อยๆ อาการดีขึ้น

จนกระทั่งผมขึ้น ซึ่งใช้เวลามาอยู่วัดประมาณ๑เดือน ผมจึงขึ้น

อาตมาได้นุ่งขาวห่มขาวมาตลอด และปฏิบัติสม่ำเสมอ จนกระทั่ง ๔ เดือนต่อมาจึงขอเข้าบรรพชาเป็นสามเณรดังกล่าวแล้วข้างต้น

ยาที่หลวงพ่อสั่งจัดให้อาตมาฉันทุกวัน มียาฟ้าทลายโจร น้ำมันมนต์ของหลวงพ่อ และยาที่ปั้นเป็นลูกกลอน เป็นยาที่ใช้บอระเพ็ด ๑ กก. ไพล ๑ กก. เกลือ ๑ กก. นำมาตำผสมกันและดองไว้ ๑๕ วัน ถึงจะทานได้

เมื่อทานยา ขณะกลืนจะมีอาการขม และพอทานหมดจะรู้สึกเค็มมาก จนแสบคอ ทานยากมาก

ในปัจจุบันนี้อาการต่างๆ ของอาตมาดีขึ้นมาก อาการหอบหายไปเลย อาการปวดที่ลำคอก็ไม่มีที่เหลือจะอยู่ที่ตรงคอที่ไปเจาะมันยุบลง แต่ยังไม่หาย จะเป็นเม็ดอยู่เล็กน้อย แต่ไม่มีอาการเจ็บแล้ว

อาตมารู้สึกดีใจมาก เริ่มมีความหวังใหม่ในชีวิต สบายใจมากที่รอดมาจนถึงบัดนี้เป็นเพราะความกรุณาของพระเดชพระคุณหลวงพ่อที่ให้ยา และที่สำคัญที่สุดคือครูบาอาจารย์ที่สอนวิปัสสนากรรมฐานให้จนสามารถรักษาโรคมะเร็งหายได้

อาตมาจะขอบวชอยู่ในบวรพระพุทธศาสนาและจะปฏิบัติธรรม และรับใช้ตอบแทนพระคุณ พระเดชพระคุณหลวงพ่อพระภาวนาวิสุทธิคุณ และวัดอัมพวัน และทุกๆคนที่ช่วยเหลือ อาตมาตั้งใจว่าจะอยู่ในร่มเงาพระพุทธศาสนาให้นานตราบเท่าชีวิตจะหาไม่

ที่ว่าดำเนินชีวิตเป็นนั้น เราลองมาดูตามหลักธรรม
ดำเนินชีวิตคืออะไร ก็คือ **มรรค**
เป็นคือพอดี ก็คือ **มัชฌิมา**
มรรคก็คือคำเดียวกับปฏิทา ฉะนั้น
ดำเนินชีวิตเป็นก็คือ มัชฌิมาปฏิปทานั่นเอง

๑๒

สมาธิรักษาโรค

พวงพิกุล ทิพย์สังวาลย์

แรงบันดาลใจที่ทำให้ดิฉันเขียนเรื่องนี้ขึ้นมา เพื่อที่จะให้เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยด้วยโรคร้ายทั้งหลาย ได้มีกำลังใจต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บด้วยความอดทน พร้อมที่จะสร้างกำลังใจให้กับตัวเองโดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อรักษาโรค

ดิฉันโชคดีที่ได้เกิดมาในครอบครัวที่ดี คุณพ่อเป็นคนเก่งแต่ดุมาก คุณแม่เป็นคนดีมีเมตตากรุณา มีจิตใจงดงามมาก ดิฉันมีพี่น้องเป็นผู้หญิงทั้งหมด ๓ คน ปัจจุบันเสียชีวิตหมด ดิฉันจึงเป็นลูกคนเดียวที่ต้องดูแลคุณแม่ที่เจ็บป่วยด้วยการรักษาโดยการผ่าตัดมาแล้ว ๓ ครั้ง (คุณพ่อเสียชีวิตเมื่อ พ.ศ.๒๕๑๗)

ดิฉันเป็นข้าราชการครูธรรมดาคนหนึ่ง สามีก็รับราชการครูเช่นเดียวกัน ดิฉันมีลูก ๓ คน คนที่ ๑ และ ๒ เป็นผู้หญิง ได้เรียนต่อในระดับอุดมศึกษาพร้อมกัน ในมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (เอแบค) คณะบริหารธุรกิจ ส่วนคนสุดท้องเป็นผู้ชาย

ในวันธรรมดา ดิฉันจะดูแลคุณแม่ตลอด แต่วันเสาร์-อาทิตย์ดิฉันต้องเข้ากรุงเทพฯ เพื่อไปดูแลลูกเพื่ออบรมให้ลูกเป็นคนดี เพราะดิฉันคิดว่า ถ้าเขาเรียนจบมหาวิทยาลัยแล้วโอกาสที่จะสอนเขาให้เป็นคนดีมีน้ำใจ มีเมตตากรุณาต่อผู้อื่นนั้นคงยาก

ดิฉันได้ซื้อคอนโดใกล้มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญให้ลูกทั้ง ๓ คน พักอาศัยอยู่ด้วยกัน ลูกคนสุดท้องเรียนที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จากการที่ลูกเรียนมหาวิทยาลัยทั้ง ๓ คนพร้อมกัน จึงเป็นภาระที่หนักมาก

เงินเดือน ๒ คนรวมกัน แม้จะไม่ถูกหักเลย ก็ไม่พอส่งลูกเรียน ดิฉันเริ่มเป็นหนี้ธนาคาร

ในปี ๒๕๓๙ ลูกคนที่ ๒ ก็ป่วยมีอาการเหมือนเป็นไข้หวัด ตัวร้อนจัด หน้าซีด ได้พาส่งโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้คอนโด หมอให้ยาแก้ไข้ แต่อาการไม่ดีขึ้นเลย จึงพาส่งโรงพยาบาลภูมิพล พักรักษาในห้องพิเศษ ลูกอายุเกิน ๒๐ ปี จึงเบิกค่ารักษาพยาบาลไม่ได้เลย แต่ดิฉันก็ไม่เกี่ยงค่ารักษาพยาบาล อยู่ในโรงพยาบาลได้ ๒ วัน สามีก็โทรศัพท์มาบอกว่า แม่ไม่สบาย ดิฉันได้บอกให้สามีพาแม่เข้ารักษาในโรงพยาบาลประชาเวชจ.ขอนแก่น ซึ่งเป็นโรงพยาบาลเอกชนที่ดีมาก เพราะดิฉันได้ตั้งใจว่า ถ้าแม่ป่วยอีกครั้งหนึ่งจะพาแม่รักษาในโรงพยาบาลที่ดีที่สุด เพราะตอนนั้นแม่อายุเกือบ ๘๐ ปีแล้ว ดิฉันต้องขออนุญาตหมอพาลูกสาวซึ่งอาการหนักมาก และยังไม่รู้ว่าป่วยเป็นโรคอะไร มารักษาด้วยกันกับยาย หมอได้ให้สเตียรอยด์กับลูก และต้องผ่าตัดยายเป็นการด่วน เพราะมีนิ่วในท่อน้ำดีถึง ๔ ก้อน ก้อนละ ๔ ซ.ม. ดิฉันกังวลใจมาก เพราะแม่อายุมากแล้ว แต่ก็ได้รับกำลังใจจากคุณหมอผู้อำนวยการโรงพยาบาลประชาเวชได้ยืนยันว่า จะรักษาคุณแม่อย่างสุดความสามารถ หลังแม่ผ่าตัดออกมา ฟื้นเร็วมาก แม่เห็นดิฉันเป็นคนแรก ดิฉันได้ดูแลคนป่วยทั้ง ๒ คน ด้วยความเต็มใจและเอาใจใส่อย่างดีที่สุด

ดิฉันกล้าพูดได้เลยว่า ดิฉันเป็นคนเฝ้าไข้ที่ดีที่สุด บางคืนดิฉันไม่ได้นอนเลย อาศัยหลับในสมาธิ มหัศจรรย์มาก ดิฉันสามารถอยู่ได้โดยในเวลากลางวันไม่ได้งีบหลับเลย ซึ่งในตอนหลังดิฉันได้นึกถึงคำสอนของหลวงพ่อจรัญที่บอกว่า **ผู้ให้ย่อมมีความสุขที่สุด** ธรรมะของพระพุทธองค์ยิ่งใหญ่นัก ดิฉันได้ทำหน้าที่ของลูกและแม่ในเวลาเดียวกัน ลูกได้รับการรักษาอยู่ในโรงพยาบาลได้ ๕ วัน อาการดีขึ้น แต่คุณแม่มีอาการแย่ลง กินอาหารไม่ได้เลย ทุกคนบอกว่าแม่ไม่รอดแน่ ลูกคนที่สองของดิฉันเห็นแม่มีภาระเรื่องของยายมาก จึงเดินทางกลับไปเรียนที่กรุงเทพฯ คนเดียว ดิฉันได้วิ่งเต้นสุดฤทธิ์เพื่อจะได้เงินมาซื้อสารอาหารซึ่งแพง

มาก ระยะเวลาที่แม่อยู่โรงพยาบาลก็ยืดออกไปอีก เป็นเวลาถึงเดือนเศษ ต้องใช้เงินเป็นจำนวนมาก แต่ดิฉันก็ยินดีและเต็มใจเป็นอย่างยิ่งที่จะเสียเพื่อได้ หลังได้รับสารอาหารแม่ก็มีอาการดีขึ้นมาก แต่ก่อนที่แม่จะออกจากโรงพยาบาล ลูกคนที่สองมีอาการหนักมาก และกลับเข้ารักษาตัว ที่โรงพยาบาลประชาเวช อยู่ในห้องเดียวกันกับยาย ดิฉันได้มาดูแลลูกอยู่ในโรงพยาบาลต่อ หมอได้ตรวจลูกอย่างละเอียด จึงได้ทราบว่า ลูกป่วยเป็นโรค S.L.E (โรคเดียวกับคุณพุ่มพวง) โดยลูกสาวของดิฉันมีอาการ อักเสบที่ไตและหัวใจ และในวันที่ ๒๘เมษายน ลูกก็มีอาการอักเสบที่สมอง คือบ้าเลย ตาขวาง เดินเหมือนหุ่นยนต์ สุดท้ายนอนนิ่งไม่พูดไม่อ้าปากปัสสาวะรดที่นอนตลอดเวลา เหงื่อออกท่วมตัว แต่มีอาการหนาวสั่นต้องห่มผ้าถึง ๕ ผืน ลูกคงทรมานมาก คุณหมอบอกว่าอาการทางสมองนี้ต้องใช้เงินรักษาเป็นหลักล้าน ถ้าภายใน ๓ วันลูกไม่พูด ไม่อ้าปาก ไม่ตอบสนองด้วยอาการใด ๆ หมอจะช๊อตด้วยไฟฟ้า ทุกคนไม่อยากให้ลูกถูกช๊อตด้วยไฟฟ้า ดิฉันและสามีเข็นเตียงเข้าไปใกล้ลูกที่สุด นอนกอดเขาตลอดเวลา ๒ วัน น้องชายและพี่สาวก็จับขาเรียกเขาตลอดเวลา และนึกขึ้นมาได้จึงบีบจมูก พอเขาอ้าปากก็กรอกยาเข้าไป ลูกฟื้นขึ้นมาในตอนเช้าของวันที่ ๓ จิตแพทย์เริ่มเรียกความทรงจำเขาคืนมา โดยถามว่าเขาชื่ออะไร ลูกตอบหมอได้ว่าชื่อเล่นชื่อน้อยหน่า ชื่อจริงคือ น.ส.พิลาสินี ทิพย์สังวาลย์ เรียนที่มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ลูกบอกว่า ๓ วันที่เขานอนนิ่งอยู่เฉยๆนั้น รู้สึกว่าตัวเองไม่มีแขนไม่มีขา เหลือแต่จิตดวงเดียว

ในการรักษาลูกครั้งนี้ ต้องใช้หมอผู้เชี่ยวชาญเฉพาะโรค ๒ คน จิตแพทย์อีก ๒ คน เสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก แต่ดิฉันไม่เคยคิดเสียดายเลย คนมีค่ามากกว่าเงินมากมายนัก แม่ดิฉันมีอาการดีขึ้นเป็นอย่างมาก แต่วันหนึ่งแม่นอนเล่นอยู่ที่เปลใต้ต้นมะม่วง มะม่วงลูกใหญ่หล่นมาถูกท้องแม่ เลยต้องส่งโรงพยาบาลอีกครั้ง และได้อยู่ในห้องเดียวกันกับลูกอีกครั้งหนึ่ง จากการรักษาอย่างดี อาการปวดท้องของแม่ก็ทุเลาลง แต่สำหรับลูกสาวของดิฉันจิตแพทย์บอกว่า**S.L.E.**ไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ รักษาได้โดย

วิธีเดียวคือ ฝึกสมาธิจนจิตสงบในระดับหนึ่ง แล้วกลับคำสั่งไม่ให้ภูมิคุ้มกันไปทำลายอวัยวะตัวเอง ทุกวันเวลา๑๗.๐๐น. จิตแพทย์จะมาพาลูกนั่งสมาธิ ตอนนั้นลูกพูดง่ายมาก บอกให้ทำอะไรก็ทำพอฝึกได้ครบ๕วัน ก็เกิดโอภาสขึ้นเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้ว สามารถเขียนภาษาอังกฤษด้วยคำศัพท์ยากๆได้ ๔-๕ แผ่น จิตแพทย์บอกว่าตอนที่เขาอักเสบทางสมองนั้น เท่ากับได้ไปกระตุ้นสมองให้เกิดความเป็นอัจฉริยะด้านภาษาขึ้น ประกอบกับเขาได้ฝึกนั่งสมาธิทุกวัน ทำให้อาการทางสมองที่ยังอักเสบอยู่ไม่แสดงอาการทางกายเป็นที่น่าเกลียดเหมือนคนไข้รายอื่น นอกจากพอเดินผ่านเตียงคุณยายเขาจะเดินเร็วๆ เข้าไปหายายที่นอนป่วยอยู่เป็นประจำ จนดิฉันต้องเอาม่านมากั้นไว้กลัวยายจะตกใจ ดิฉันเกิดความเครียดสะสมที่ได้เฝ้าไข้คุณแม่และลูกหลายเดือนเข้าก็เกิดแผลที่กระเพาะอาหาร ปวดท้องอย่างรุนแรงจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลไปอีกคน เลยกลายเป็นคนป่วยเฝ้าคนไข้ แต่ดิฉันก็สู้เสมอไม่ยอมถอย ถึงแม้จะไม่ได้หลับไม่ได้นอนเต็มที่ แต่ลึกๆแล้วดิฉันก็เป็นสุขใจที่ได้มีโอกาสทดแทนพระคุณของคุณแม่ที่เลี้ยงดูดิฉันมา แม่อาการดีขึ้นมาก ได้ออกจากโรงพยาบาลก่อนลูกสาว สามีดิฉันต้องทำหน้าที่ดูแลแม่อีกตามเคย

คุณหมอทั้ง ๔ คนได้ทำการรักษาลูกอย่างสุดความสามารถ โดยบอกว่าอาการทางสมองนี้จะหายเร็วที่สุดประมาณ ๖ เดือน แต่จากการนั่งสมาธิทุกวันของลูกสาว ลูกก็หายจากอาการอักเสบทางสมองในเวลา ๑ เดือน กับ ๑ วัน กลับไปเรียนที่มหาวิทยาลัยเดิมได้ตามปกติ แต่ต้องเปลี่ยนคณะใหม่คือคณะศิลปศาสตร์เอกภาษาอังกฤษ ลูกยังคงนั่งสมาธิทุกวันเพื่อรักษาตัวเองต่อ ตอนนี้ลูกต้องไปตรวจเลือดที่โรงพยาบาลทุกเดือนแต่ไม่ต้องนอนรักษาที่โรงพยาบาล อาการอักเสบทางสมองก็ไม่เกิดขึ้นกับลูกอีกเลย เป็นเวลากว่า๓ปีแล้ว จากการนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอทำให้อาการของลูกดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ โดยเฉพาะในด้านการเรียนภาษาอังกฤษดีขึ้นจนเห็นได้ชัด เกรดเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้น ลูกเรียนหนังสืออย่างมีความสุข

ลูกยังคงสวยเหมือนเดิม ผิวพรรณก็ผุดผ่อง วาจาไพเราะเสียงใส ลูกบอกว่าการฝึกสมาธิเป็นประจำ ทำให้หนูมีจิตใจที่ดีงาม รักเพื่อนมนุษย์ทุกคน มีเมตตาไม่อิจฉาริษยาใคร ดิฉันไม่เคยได้ยินลูกนินทาใครเลย เขาบอกว่าตามความคิดเห็นของหนู โรค**S.L.E.**น่าจะเกิดจากความเครียดและอากาศที่ร้อนมากนั่นเอง เขาบอกว่าหนูโชคดีที่ป่วยโรคนี้ ทำให้หนูขยันนั่งสมาธิมากกว่าเดิม เพราะต้องนั่งเพื่อให้ตัวเองรอดจากโรคนี้ เลยเป็นผลพลอยได้ทำให้การเรียนดีขึ้นมาก และมีโอกาสที่จะจบเอแบคได้เท่ากับคนดีๆที่ไม่ป่วย ถ้าไม่มีอุปสรรคอะไรลูกจะจบภายในเดือนตุลาคม ๒๕๔๒ นี้ ลูกบอกว่าในที่สุดความฝันของหนูก็เป็นความจริง เพราะตอนเด็กๆเขาชอบภาษาอังกฤษมาก แต่เรียนได้ไม่ดีเท่าที่ควรหลังจากได้นั่งสมาธิแล้ว สารเอนโดฟิลได้หลั่งทำให้ช่วยรักษาโรค และสามารถช่วยให้ทำงานหรืออ่านหนังสือได้ทั้งวันโดยไม่เหนื่อย

ลูกคนโตก็นั่งสมาธิเป็นประจำ บอกว่ามีประโยชน์มาก ทำให้เรียนภาษาได้ดี ลูกคนนี้มีความกตัญญูมาก เขามักพูดอยู่เสมอว่าเมื่อเขาเรียนจบแล้ว เขาจะส่งน้องชายคนสุดท้องเรียน แม่ไม่ต้องห่วง แม่เคยดูแลยายอย่างไรหนูจะดูแลแม่อย่างนั้น ลูกเป็นกำลังใจที่สำคัญมากสำหรับดิฉันจากการต้องส่งลูกเรียนในมหาวิทยาลัยทั้ง ๓ คน และต้องรักษาคนป่วยทำให้ดิฉันมีปัญหาเรื่องการเงินมีหนี้สิน แต่ดิฉันก็ไม่เคยท้อถอย ดิฉันโชคดีมากที่มีโอกาสได้ตอบแทนพระคุณของแม่ ได้ซื้อชีวิตให้ลูก ได้ทำหน้าที่ของลูกและแม่ในเวลาเดียวกัน

การที่ดิฉันได้เฝ้ารักษาและดูแลคุณแม่ในขณะที่แม่เจ็บป่วยนั้นบุญกุศลได้ส่งผลเร็วมาก คือคุณหมอผู้อำนวยการและคุณหมออื่นๆในโรงพยาบาลนี้ได้ให้กำลังใจดิฉันในการรักษาแม่และลูก และได้ดูแลดิฉันในขณะที่ดิฉันเป็นโรคกระเพาะเป็นอย่างดี พระคุณครั้งนี้ดิฉันไม่มีวันลืม ลูกและแม่ประทับใจในความเอาใจใส่ดูแลของคุณหมอมาก ลูกบอกว่าหมอที่นี่คือเทวดา ไม่เคยเห็นหมอใจดีอย่างนี้เลย ถ้าเขาหายเด็ดขาดจากโรค S.L.E.

คุณหมอ ได้ขอร้องลูกสาวไว้ว่าให้มาช่วยบรรยายให้นักศึกษาแพทย์ฟัง เพื่อเป็นประโยชน์ต่อคนป่วยที่เป็นโรค S.L.E. เขาจะได้ไม่ตาย

จากการดูแลคนป่วยทั้ง๒คนทำให้ดิฉันได้ข้อคิดว่า ปัญหาทั้งหลายของมนุษย์นั้นสามารถแก้ได้เสมอ ถ้าเราพยายามแก้ไขปัญหานั้นด้วยสติ ใช้ความสามารถ ความมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีน้ำใจต่อผู้อื่น สำคัญที่สุดคือมีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณทั้งหลาย การที่ดิฉันได้ทุ่มเททั้งกำลังกายและกำลังใจ ดูแลคุณแม่และลูกสาว ทำให้ดิฉันได้สมมุติฐานของโรคพร้อมที่จะบอกอาการของทั้ง ๒ คนกับคุณหมอได้ตลอดเวลา ทำให้ง่ายต่อการรักษา ในปีนั้นดิฉันได้ลางานถึง ๑๒ ครั้ง ในการดูแลคนป่วย ดิฉันได้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดแล้ว ไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นคน ดิฉันได้อ่านหนังสือธรรมะของหลวงพ่อจรัญ เรื่องกรรมฐานแก้ปัญหาชีวิตแล้วรู้สึกซาบซึ้งในคำสอนนั้นมากๆ ขณะนี้โรคกระเพาะของดิฉันดีขึ้นมากโดยไม่ต้องใช้ยาเลย กรรมฐานรักษาโรคได้จริงๆ

ดิฉันได้น้อมระลึกถึงคำสอนของหลวงพ่อจรัญที่พร่ำสอนอยู่เสมอว่า **จงเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆแม้แต่คำขอบคุณ** ให้เป็นคนดี มีน้ำใจ กตัญญูต่อบุพการี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รักได้แม้กระทั่งศัตรูตัวเองทุกครั้งที่ได้ฟังเทศน์ของหลวงพ่อจรัญดิฉันจะมีกำลังใจต่อสู้ชีวิตเสมอ ดิฉันโชคดีที่ได้มีโอกาสมารับใช้ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน (เป็นวิทยากรพิเศษ) ถือว่าเป็นเกียรติอย่างสูงที่ได้ขึ้นไปช่วยในโครงการอบรมบนศาลาพระราชสุทธิญาณมงคล พระอาจารย์พระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานุตฺตโร ท่านวิทยากร และทุกคนในศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันแห่งนี้ ได้ให้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ ดิฉันในการต่อสู้ชีวิต พระคุณครั้งนี้ดิฉันจะไม่มีวันลืม ดิฉันจะขอรับใช้หลวงพ่อจรัญและศูนย์ปฏิบัตธรรมสวนเวฬุวันเท่าที่โอกาสจะอำนวย ไม่มีที่พึ่งใดจะอบอุ่นเท่าธรรมะของพระพุทธองค์อีกแล้ว ดิฉันคิดว่าเดินมาถูกทางแล้ว และได้ตั้งใจไว้ว่าจะทำงานด้านพัฒนาจิตให้เกิดประโยชน์สูงสุดเท่าที่จะทำได้

นางพวงพิกุล ทิพย์สังวาลย์

อาจารย์ ๒ ระดับ ๗ โรงเรียนผดุงนารี จ.มหาสารคาม

"โกหกคนอื่นก็พอเป็น
แต่โกหกตัวเอง
โกงเวลาตัวเองนี้
เลวยิ่งกว่าไปโกงคนอื่น
อีกหลายแสนไม่แม้นเหมือน
สร้างความดีต้องมีอุปสรรค
ท่านทั้งหลายอย่าน้อยเนื้อต่ำใจนะ
สร้างความดีมากเท่าไหร่
อุปสรรคย่อมมาขัดขวางมากเท่านั้น
ต้องสู้ต่อไปเพื่อใช้หนี้เขานะ"

๑๓

โรคมะเร็งในกระดูกหายได้ เพราะเจริญกรรมฐาน

รื่นจิตต์ ฮุมเมล

เมื่อปี พ.ศ.๒๕๓๕ ดิฉันเริ่มป่วยเป็นโรคที่มีเม็ดเลือดขาวมากกว่าเม็ดเลือดแดง ซึ่งมีกรรมพันธุ์มาจากคุณพ่อ ต้องไปให้เลือดอยู่เป็นประจำ หลังจากนั้นประมาณ ๓ เดือน ก็เริ่มเจ็บกระดูกเรื่อยมา จนเวลาผ่านไปประมาณ ๑ ปี มีความเจ็บปวดที่กระดูกทั่วไปหมดทั้งร่างกาย ก็ได้ไปรักษาที่โรงพยาบาล ตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ผลปรากฏทางภาพถ่ายว่ากระดูกเสื่อมหมดทุกข้อและเป็นมะเร็งในกระดูก แพทย์ก็ให้ยามารับประทานและให้ฉีดยาอยู่เป็นประจำจนเดินไม่ไหวแล้วจึงไปทำกายภาพบำบัดเวลานั้นเดินไม่ได้ ได้แต่นอนอย่างเดียว และรับประทานยาอยู่ตลอด ทำงานไม่ได้จนบริษัทต้องให้ออกจากงาน ป่วยอยู่อย่างนี้เป็นเวลา ๓ ปีครึ่ง

ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง

เพื่อนของดิฉันได้มีโอกาสเดินทางมาประเทศไทย และได้นำหนังสือ **"กฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติ"เล่ม ๑ ถึงเล่ม ๖ ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อพระราชสุทธิญาณมงคล วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี** มาให้อ่าน เมื่อได้อ่านหนังสือแล้วก็เริ่มสวดพาหุงมหากาและอิติปิโสเกินอายุ๑ จบ ตามที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อได้สอนไว้นั้น ช่วงแรกที่ได้อ่านหนังสือก็ตั้งใจอธิษฐานขอให้ได้

*คุณรื่นจิตต์ ฮุมเมล เป็นชาวจังหวัดนครสวรรค์ ได้แต่งงาน กับคุณโบแลนส์ ฮุมเมล (Mr.Roland Hummel) และไปอาศัยอยู่ที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ถึงสามีจะเป็นชาวคริสต์ก็สนับสนุนและอนุโมทนาในการปฏิบัติธรรมของคุณรื่นจิตต์ด้วยดีมาโดยตลอด

มาวัดอัมพวัน

และในวันที่๑๖พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๒๗ ได้มีโอกาสเดินทางมาที่วัดอัมพวันและอยู่ปฏิบัติธรรม โดยได้ลงทะเบียนแล้วอยู่ปฏิบัติธรรม ๙ วัน ในวันแรกนั้นหลังจากเลิกการปฏิบัติแล้วก็ลุกขึ้นไม่ไหว ต้องให้ผู้อื่นช่วยพยุงขึ้นปฏิบัติไปตลอดจนถึงวันที่๙ของการปฏิบัติ รู้สึกว่าร่างกายเบาไปทั้งตัว สามารถเดินได้คล่องแคล่วขึ้นกว่าแต่ก่อน กลับไปบ้านแล้วก็ยังเดินขึ้นบันไดให้คุณแม่ดู ว่าหลังจากกลับจากการปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันแล้วสามารถเดินได้คล่อง เมื่อกลับมาอยู่ที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์แล้วจึงได้ปฏิบัติธรรมเรื่อยมาทุกวันไม่ขาด แต่ความเจ็บปวดก็ยังมีอยู่มาก ยังต้องให้แพทย์รักษาอยู่ด้วยในขณะนั้น หลังจากปฏิบัติธรรมเป็นเวลา ๓ ปีอาการดีขึ้นเรื่อยๆ พอปีที่ ๔ ก็ไม่ต้องรับประทานยา ไม่ต้องฉีดยา ไม่ต้องทำกายภาพบำบัด ไม่ต้องให้เลือดอีกแล้ว ความดันที่เคยต่ำก็หายเป็นปกติ ความเจ็บปวดที่เคยมีมาเป็นเวลา ๗ ปี ๖ เดือน มาปัจจุบันนี้หายไปหมดแล้ว เพราะการเจริญกรรมฐาน ในช่วงหลังนี้ ดิฉันสามารถเดินจงกรมได้ ๒ ชั่วโมงและนั่งสมาธิได้ ๒ ชั่วโมง ปัจจุบันสามารถกลับไปทำงานได้ตามเดิมแล้ว

ดิฉันต้องกราบขอบพระคุณหลวงพ่อ ตามที่ดิฉันได้ตั้งใจปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง จึงได้รับบารมีจากท่าน ถึงจะอยู่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ก็ได้รับบารมีจากพระเดชพระคุณหลวงพ่ออยู่ตลอดเวลา ดิฉันได้ถวายชีวิตต่อพระพุทธศาสนาและหลวงพ่อด้วยการปฏิบัติธรรม และจะแนะนำชี้แนวทางให้ผู้ที่สนใจต่อไป

ขอฝากถึงเพื่อนนักปฏิบัติธรรมด้วย อย่ามัวหวังให้หลวงพ่อช่วย หลวงพ่อไม่ช่วยท่านหรอก หลวงพ่อจะช่วยต่อเมื่อท่านปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังเท่านั้น ขอให้ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายจงตั้งใจด้วยความเชื่อมั่นและศรัทธาต่อการปฏิบัติธรรม จึงจะได้ผลอย่างที่ดิฉันประสบมาเองนี้ โรคภัยไข้เจ็บอย่างร้ายแรงที่ต้องทนทุกข์ทรมานด้วยความเจ็บปวดมาเป็นเวลาหลายปี ก็สามารถหายขาดไปได้ด้วยการปฏิบัติธรรม ถ้าท่านทำทุกวัน

๑๔

กรรมฐานรักษาโรคได้จริงหรือ?

ชิตรัตน์ อนุฤทธิ์

เมื่อวันที่ ๘ กันยายน ๒๕๔๐ ดิฉันได้เข้ารับการตรวจร่างกายที่สถาบันมะเร็งแห่งชาติ และคุณหมอที่นั่นท่านได้บอกกับดิฉันว่าต้องผ่าตัดด่วน เพราะเป็นเนื้องอกไม่พึงปรารถนา และให้ดิฉันกลับบ้านไปเตรียมตัวเข้ารับการผ่าตัดในวันที่๑๖กันยายน ๒๕๔๐ ดิฉันเองก่อนที่จะมาตรวจที่สถาบันมะเร็งแห่งชาตินี่ ก็ได้รักษาอยู่ที่ต่างจังหวัดมาก่อน คุณหมอที่นั่นบอกว่าเป็นต่อมน้ำเหลืองอักเสบ รักษาอยู่ประมาณ ๕ เดือน ไม่ยุบและก็ไม่แตกมีแต่อาการที่โตขึ้น และปวดมากขึ้น ทำให้เกิดความกังวลใจ เพราะว่าเวลาเจ็บปวดก็ปวดแบบสุด ๆ เลย ไม่ปวดก็ไม่ปวด วันๆ หนึ่งจะปวดก็แค่ครั้งสองครั้งเท่านั้น และจะปวดเข้าสมองเลย ทุกครั้งที่ปวดก็คิดว่าตายดีกว่าอยู่ทรมานอย่างนี้ ในที่สุดดิฉันก็เขียนจดหมายถึง**พระเดชพระคุณหลวงพ่อจรัญ แห่งวัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี**เพราะว่าดิฉันเคยอ่านหนังสือที่หลวงพ่อเขียน ท่านเล่าว่ามีคนเป็นมะเร็งและเคยผ่าตัดถึงสี่ครั้งและกำลังจะผ่าครั้งที่ห้า ก็มาหาหลวงพ่อ เขาบอกว่าจะตายก็มาตายที่หลวงพ่อเถิด เพราะว่าไม่อยากจะผ่าอีกแล้ว หลวงพ่อก็ให้เข้ากรรมฐานและโรคดังกล่าวก็หายไปได้

ในที่สุดหลวงพ่อก็ตอบจดหมายมานับได้ ๑๖ วัน วันที่ได้รับจดหมายของหลวงพ่อดีใจเป็นที่สุด คิดไว้ว่าท่านจะตอบว่าอย่างไร ขอให้ตอบมาก็เป็นบุญแล้ว จดหมายของหลวงพ่อเป็นยาชนิดหนึ่ง เป็นโอสถทิพย์คือกำลังใจที่ได้รับ คนเราเวลาทุกข์ยากนั้นได้กำลังใจแล้วมีกำลังที่จะต่อสู้ต่อไป โดยเฉพาะจดหมายของหลวงพ่อ ดิฉันถือว่าเป็นยาวิเศษที่สุดคือหลวงพ่อให้ธรรมะจนดิฉันอ่านแล้วอ่านอีกจนกระดาษเปื่อยก็ยังไม่อิ่มในการอ่าน อ่านได้ทุกวัน และวันละหลายครั้ง ประทับใจตรงที่ว่า

"ขอให้คุณโยมจงทำใจให้ได้นะว่าอะไรๆ ในโลกนี้มันไม่เที่ยง อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด จะไปขัดขวางไม่ได้ อาตมาขอให้โยมขออโหสิกรรมกับเจ้ากรรมนายเวรเขาเสีย เวรกรรมอะไรที่มีอยู่ก็ขอให้หมดไปในชาตินี้ ขออย่าให้ไปถึงชาติหน้าอีกเลย อาตมาก็ขอแผ่เมตตาให้ ขอให้คุณโยมจงหายจากโรคภัยไข้เจ็บ และขอให้คุณโยมทำสมาธิมากๆ และให้สวดอิติปิโสพาหุงมหากาฯ และอาตมาขอให้คุณโยมไปให้หมอเช็คร่างกายให้แน่นอนอีกครั้ง ทางที่ดีที่สุดคือไปสถาบันมะเร็งโดยตรง อาตมาจะแผ่เมตตาไปให้ ขอให้คุณโยมทำตามที่อาตมาบอกเถิด และทำกรรมฐานมากๆ และอย่าลืมแผ่เมตตาให้กับคนในครอบครัวมากๆ อย่าลืมอุทิศส่วนกุศลให้มากๆ จะได้หมดเวรหมดกรรมกันในชาตินี้ จบสิ้นไป โยมไม่เป็นอะไรหรอก"

ดิฉันซาบซึ้งในพระคุณของหลวงพ่อที่เมตตาต่อดิฉันมาก พระคุณอันนี้จะจดจำเอาไว้ จะไม่มีวันลืมเลยที่หลวงพ่อได้เมตตาให้สติ ให้ธรรมะจนดิฉันมีกำลังใจต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ

วันที่๘ กันยายน ๒๕๔๐ ที่ไปตรวจที่สถาบันมะเร็งแห่งชาติ ถนนราชวิถี คุณหมอบอกว่าต้องผ่าด่วน และให้ดิฉันกลับบ้านไปเตรียมตัวผ่าตัดในวันที่๑๖ กันยายน ๒๕๔๐ ดิฉันก็กลับเหมือนกัน กลับจากโรงพยาบาลมาบ้านพักที่หมู่บ้านทานสัมฤทธิ์ เป็นบ้านพี่ที่เป็นญาติกัน บอกกับพี่ว่าจะไปวัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี สัก ๓ วัน ไปหาหลวงพ่อก็เพราะว่าหนีการผ่าตัด เพราะคิดว่าผ่าก็ตาย ไม่ผ่าก็ตาย เพราะฉะนั้นก่อนตายก็ขอเก็บเกี่ยวเอาผลบุญไปเป็นเสบียงไว้บ้าง ดิฉันเองก็เคยปฏิบัติธรรมมาบ้าง รู้บ้างเล็กๆน้อยๆเพราะเคยปฏิบัติมาจากวัดอโศการาม จ.สมุทรปราการ แต่เนื่องจากว่าต้องทำงานหาเลี้ยงชีพเลยไม่ได้เอาอย่างจริงจัง มาถึงตอนนี้เมื่อรู้แน่แล้วว่าตายแน่ก็ต้องเอาจริงกันละ เผื่อว่าตอนที่ตายไปจะไม่ต้องลำบากเหมือนขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็เลยตั้งใจจริง เรียกว่าเตรียมตัวตายกัน

ดิฉันเดินทางมาสิงห์บุรีคนเดียว มาถึงก็เกือบบ่ายสองโมงไปขอเข้าอบรมกรรมฐานไม่มีผู้รับรอง เพราะว่ามาคนเดียว ก็ได้ผู้ที่เข้ากรรมฐานด้วย

กันรับรองให้เสร็จแล้ว ก็ไปนั่งคอยหลวงพ่อเพราะเขาบอกว่าหลวงพ่อจะลงมาตอนบ่าย ก็นั่งคอยนานและแขกก็มากมาย ดิฉันไม่กล้าที่จะกราบเรียนท่าน เพราะเห็นว่าลูกศิษย์ของท่านมากมายนัก ก็เลยถวายดอกไม้และปัจจัยแล้วลาท่านเข้ากรรมฐาน แต่ดิฉันแปลกใจมากตอนที่ดิฉันเข้าไปหาท่านหลวงพ่อท่านเห็นดิฉันแล้วท่านมองจ้องอย่างกับว่าท่าน“เห็นหนอ”อะไรสักอย่างหนึ่งแต่พอดิฉันเข้าไปใกล้ท่าน ท่านก็หลับตาเสีย ดิฉันเลยถวายของแล้วกราบลาท่าน ไม่กล้าถามอะไรท่านเลย ตอนเย็นก็ฝากจดหมายกับคุณสมประสงค์ กราบเท้าหลวงพ่อขอเมตตาว่าดิฉันเดินทางมาจากนครศรีธรรมราชแล้ว ให้หลวงพ่อแผ่เมตตาให้ คุณสมประสงค์ก็กลับมาบอกว่าคืนนี้หลวงพ่อจะนั่งแผ่เมตตาให้ ขอให้สบายใจเถอะ

คืนนั้นเมื่อเลิกกรรมฐานแล้วต่างคนก็ต่างเข้านอน เพราะอากาศหนาวก็รีบนอนกัน ดิฉันหลับไป มาตกใจตื่นเมื่อคล้าย ๆ กับมีคนมาเรียกว่า **“ตื่นๆเร็วหลวงพ่อกำลังแผ่เมตตาให้เข้าสมาธิเร็ว”** ได้ยินชัดเจนทีเดียว แล้วก็รีบลุกขึ้นมานั่งสมาธิทันที พอนั่งได้สักประมาณ ๕ นาที เนื้อตัวรู้สึกร้อนขึ้นเรื่อยๆ และเม็ดที่ข้างคอเริ่มเต้นและเต้นอยู่ประมาณ ๕ นาที แล้วก็หยุดและค่อยๆ เย็นลงจนเป็นปกติ ดิฉันก็นอนต่อแต่นอนไม่หลับดูนาฬิกาบอกเวลา ๐๐.๑๕ นาฬิกา ที่นอนไม่หลับก็แปลกใจว่า ใครมาเรียกและเรียกคำเดียวก็ตื่นเลยตื่นมาก็ไม่ได้ขอบคุณเขาที่อุตส่าห์มาเรียกให้แล้วคนนั้นเขาไปไหน ทำไมเราไม่เห็นแล้วคนนั้นเขาไปไหน ทำไมเราไม่เห็น และอาการที่ตัวร้อนในขณะนั้นมันก็ร้อนแปลกๆเหมือนกับเราเดินผ่านกองไฟร้อนๆ มา แต่พอผ่านพ้นไปแล้วมันก็เย็น แต่นี่มันร้อนไปทั้งตัวรวมทั้งภายในด้วย และร้อนอยู่นานกว่าจะเย็นมันให้แปลกใจจริงๆ คิดไปคิดมาเคลิ้มไปนิดหนึ่งก็ได้เวลาเตรียมตัวไปสวดมนต์ตอนตีสี่ ระฆังจะปลุกตอนตีสามครึ่งทุกวัน

ดิฉันอยู่ปฏิบัติที่วัดอัมพวันครบ ๓ วันพอดี ก่อนกลับได้พบหลวงพ่อกราบลาท่าน และท่านก็ได้ถามว่าหมอบอกว่าเราเป็นมะเร็งใช่ไหม? ก็กราบเรียนท่านว่าเขาว่าเป็นเนื้องอกต้องผ่าออกด่วนอันตรายมาก และดิฉันก็

ใคร่จะกราบเรียนถามหลวงพ่อว่าดิฉันควรผ่าหรือไม่ควรผ่า หลวงพ่อตอบทันทีว่าเรื่องนี้หลวงพ่อตัดสินให้ไม่ได้ เพราะเป็นเรื่องที่ควรตัดสินใจเอง หลวงพ่อบอกไม่ได้แต่ไม่เป็นไรหรอกทำกรรมฐานมากๆเข้าแล้วก็หายเอง ดิฉันขอยา หลวงพ่อบอกว่าเอาน้ำมันมนต์ไปทาและ**ทำกรรมฐานมากๆโดยเฉพาะ "ยืนหนอ" ทำให้ได้ แต่อย่าทำแบบหนอๆ แหนๆ แล้วไป หลอๆ แหลๆ นะโยมนะ ทำให้จริงจังรับรองหายทุกราย** ดิฉันจำคำหลวงพ่อเอาไว้ แล้วกลับมาทำที่บ้านและจัดธุระให้เข้าที่เข้าทาง ดิฉันกลับมาอีกวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๔๐ ไม่ไปบ้านแต่ไปพักกับคุณแม่ดวงรัตน์ที่วัดอโศการาม จ.สมุทรปราการ ตอนแรกก็คิดว่าไปสัก ๒ วัน แล้วเลยไปวัดอัมพวัน แต่เมื่อขึ้นไปกราบท่านพ่อลีก็เปลี่ยนใจ ประกอบกับคุณแม่บอกว่าอยู่กรรมฐานที่นี่ก็ได้ ไม่ต้องไปถึงโน่นหรอกที่นี่ก็มีหมออยู่ พระท่านก็มียาดีเหมือนกัน ก็อยู่ทานยาด้วยและนั่งสมาธิด้วย

วันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๔๐ ดิฉันก็ขออนุญาตคุณแม่ไปวัดอัมพวันอีก เพราะตอนนี้เม็ดที่คอทำท่าจะเปลี่ยนไปคือ มันจะแตกก็ไม่แตก จะยุบก็ไม่ยุบ มันอยู่คงที่อยู่อย่างนั้น ดิฉันไปถึงวัดอัมพวันยังเช้าอยู่เอาดอกไม้จัดไปถวายพระและไปกราบพระรูปของรัชกาลที่๕และสมเด็จพุฒาจารย์โตพรหมรังสีด้วย และขออยู่กรรมฐาน ๗ วันคราวนี้มีอะไรแปลกๆอีก ออกจากที่ปฏิบัติกรรมฐาน มานอนที่พักเหมือนกับมีคนมาปัดเป่าให้ ดิฉันอยากอยู่หลายวันแต่ทางวัดเขาจัดให้แค่ ๗ วันเท่านั้น และพอเอาจิตไปกำหนดที่แผลก็เกิดการตอบรับกันขึ้น คือที่แผลตรงนั้นจะเต้นตุ๊บๆๆ จนเรารู้สึก เต้นแรงมากจะเต้นอยู่อย่างนี้ประมาณ ๕ นาทีแล้วหยุดแล้วก็เต้นใหม่เหมือนอัตโนมัติ ตอนที่มาแผลมีสีม่วง และพอมาอยู่ได้แค่สองวันคือวันที่๔ ธันวาคม๒๕๔๐ เม็ดที่คอก็เริ่มเปลี่ยนจากสีม่วงเป็นสีแดง และค่อยๆ แดงจัดขึ้นมาเรื่อยๆ

วันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๔๐ ตอนเช้าแผลก็แตกออกมาเป็นเลือดสดๆ เหมือนกับเอามีดไปกรีดออกมาอย่างนั้น เอากระดาษทิชชู่เช็ด เช็ดสองสามครั้งก็หมด และแผลก็แห้ง แต่ตอนนั้นกำลังเดินจงกรมอยู่ ก็ไม่รู้จะเอาอะไร

มาปิดปากแผล พอดีเห็นต้นพลู เอาใบพลูนั้นมาปิดปากแผลไว้ก่อน ใบพลูนี้เป็นใบพลูที่แม่ใหญ่ปลูกไว้ พวกกรรมฐานเขาบอกว่าแม่ใหญ่ปลูกเอาไว้และแม่ใหญ่ยังบ้วนน้ำหมากใส่ด้วยเป็นยาอีกขนานหนึ่งดีจริงๆ ตามธรรมดาใบพลูนี้เผ็ดร้อนแต่เมื่อเอาปิดปากแผลกลับเย็นฉ่ำก็น่าแปลก ปิดอยู่ได้ทั้งวัน พอเย็นเอาใบพลูออกกลับเป็นว่าใบพลูนั้นแห้งกรอบ แต่ก็ดูดน้ำเหลืองและเลือดติดใบพลูออกมาด้วย และเมื่ออาบน้ำเสร็จแล้วก็เอาน้ำมันมนต์ของหลวงพ่อมาทาที่ใบพลูเอาปิดปากแผล และวันรุ่งขึ้นก็มีเลือดออกมาอีกแต่น้อยกว่าเมื่อวาน ยังสีสดเหมือนเดิมเป็นเลือด วันรุ่งขึ้นก็มีเลือดไหลอีก แต่คราวนี้น้อยกว่าเมื่อวานหน่อยหนึ่งและพอตอนเย็นมีเลือดปนน้ำเหลืองออกมาอีก ก็เอาน้ำมันมนต์ของหลวงพ่อทาใส่ใบพลูปิดเอาไว้อีก และตอนนี้จะมีแต่น้ำเหลืองออกมาเรื่อยๆ แต่ไม่มาก พอครบ ๗ วันก็เอาใบพลูปิดไว้กลับมาที่วัดอโศการาม สมุทรปราการ แผลเกือบจะสนิท พระอาจารย์บุญชูเห็นก็บอก“โยมเอายาแก้น้ำเหลืองไปทานนะมันจะได้หายเร็วขึ้น” ก็ทานยาของท่านพระอาจารย์บุญชูด้วย ทาน้ำมันมนต์ของหลวงพ่อด้วย ก็เลยหายเร็วดิฉันได้กลับมาปฏิบัติต่อที่วัดอโศการามสมุทรปราการอยู่อีก ๑๔ วันก็กลับบ้าน อาการดังกล่าวยังคงเหลือแต่ปวดขากรรไกร มันเป็นเพราะก่อนหน้านี้ปวดชนิดที่อ้าปากไม่ขึ้นเลย ทานข้าวแต่ละมื้อมันสุดแสนจะเวทนา อ้าปากถึงสามสี่ครั้งถึงจะเอาข้าวใส่ปากได้ ปัจจุบันนี้หายแล้ว เพราะพอแผลหายอยู่มาอีกหลายเดือนกว่าอาการปวดขากรรไกรจะหายทรมานอีกประมาณ ๕ เดือน รวมเวลาที่เป็น ๑๑ เดือนพอดี คือนับตั้งแต่วันที่รู้สึกเดือนมิถุนายน ๒๕๔๐ และมาหายเป็นปกติเมื่อเดือนมิถุนายน ๒๕๔๑

ด้วยเหตุนี้ดิฉันจึงตั้งหัวข้อว่า **การปฏิบัติธรรมเข้ากรรมฐานรักษาโรคได้จริงหรือ? คำตอบก็คือได้จริงๆ** เพราะว่าการปฏิบัติธรรมเข้ากรรมฐานนั้นไม่ใช่ของที่จะทำกันเล่นๆ ต้องทำกันจริงๆ ถึงจะบรรลุผลอย่างที่ดิฉันปฏิบัติมานี้ เพราะว่าบางขั้นบางตอนยังมีเอาอย่างอื่นมาผสมด้วย เช่น น้ำมันมนต์ของหลวงพ่อที่ใช้ทา และใบพลูนั้นที่รู้มาก็รักษามะเร็งได้ผลเหมือนกัน

และรับประทานยาของพระอาจารย์บุญชูอีก แต่จริงๆแล้วเขาบอกว่าผู้ที่ปฏิบัติจริงจังแล้วไม่ต้องใช้ยาเลย อันนี้ดิฉันเชื่อ ๑๐๐% แต่คนเราส่วนมากรวมทั้งดิฉันด้วยก็เกิดอาการกลัว ก็เอาอย่างโน้นบ้างอย่างนี้บ้างมาช่วยกัน **แต่จริงๆแล้วสำหรับดิฉันได้ตั้งใจว่า ก่อนที่จะตายก็ขอเก็บเกี่ยวบุญเอาไว้เป็นเสบียงบ้าง กรรมฐานดีที่สุด** เพราะขณะที่เข้ากรรมฐานอยู่ได้พบกับอะไรต่อมิอะไรมากมายนัก มีคนมาช่วยปัดเป่าให้ และยังมีผู้ที่ไม่เห็นตัวตนมาให้คาถาอีกต่างหาก แต่ถ้าไม่เข้ากรรมฐานใครที่ไหนจะมาให้เราได้

เพราะฉะนั้นกรรมฐานนอกจากรักษาโรคได้แล้ว กรรมฐานยังช่วยแก้กรรมให้ได้อีกด้วย และกรรมฐานยังช่วยสงเคราะห์ญาติพี่น้องที่ตายไปให้ได้รับส่วนบุญกุศลอีกด้วย

อารมณ์ร้ายเป็นอารมณ์อันตรายที่สำคัญ
ที่ต้องหาความอดทนมาเป็นเครื่องป้องกันไว้
คำด่าว่าเสียดสีนินทานี้แหละที่ทำใจให้ร้อน
เมื่อใจร้อนแล้วเรื่องร้อนต่างๆ ก็ตามมาอย่างที่เห็นกันอยู่เสมอ
วิธีเหมาะวิธีหนึ่ง คือการวางตัว

๑๕

โรคร้ายหายได้ด้วยพระกรรมฐาน

รุจี เต่งตระกูล

ข้าพเจ้าเริ่มไปวัดอัมพวันเมื่อปีพ.ศ.๒๕๔๑โดยคำแนะนำจากพี่สาวชื่อ ปียาวัลย์ ลิขิตตนมงคล ได้ปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานครบ ๗ วัน ช่วงปิดเทอมเดือนตุลาคม พอกลับบ้านก็ไม่ได้ปฏิบัติต่อเพราะกลัวคุณแม่จะว่า คุณแม่นับถือศาสนาคริสต์ ส่วนตัวข้าพเจ้าชอบทำบุญตักบาตรและสวดมนต์ไหว้พระทุกวัน ทุกปีข้าพเจ้าจะบอกกับคุณแม่ว่าโรงเรียนส่งไปอบรมต่างจังหวัด แต่ข้าพเจ้าก็ไปวัดอัมพวันทุกครั้ง

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๔ สามีของข้าพเจ้าป่วยหนักต้องเข้าโรงพยาบาลราชบุรี ผ่าตัดกระดูกส่วนสะโพกออก เพราะมันสึกกร่อนมาก ขณะพักรักษาตัวอยู่โรงพยาบาล มีญาติทางสามีชื่อคุณสนธยา เจ้าของร้านโอ่งรัตนโกสินทร์ จังหวัดราชบุรี นำหนังสือกฎแห่งกรรมเล่มที่ ๑๔ มาให้อ่าน ข้าพเจ้าอ่านจนจบก็ยังไม่คิดอะไร จนกระทั่งสามีจากไป ได้ฝากโรคเอดส์ติดตัวข้าพเจ้ามา ข้าพเจ้าก็รักษาที่โรงพยาบาลราชบุรี เมื่อปลายปีพ.ศ.๒๕๔๖ และเริ่มทานยาควบคุมในเดือนมีนาคม ปีพ.ศ. ๒๕๔๗

คุณแม่ยังป่วยหนักและตัวข้าพเจ้าก็ป่วยหนักเหมือนกัน แต่ด้วยความรู้สึกว่า ข้าพเจ้าคิดว่าตัวของข้าพเจ้าจะอ่อนแอไม่ได้จะต้องดูแลคุณแม่ให้ดีที่สุด เพราะคุณหมอบอกว่าคุณแม่จะอยู่ได้ไม่นาน จนกระทั่งวันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๔๗ คุณแม่ก็จากไป ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจมาก คิดว่าต้องอยู่คนเดียว โรคเอดส์ที่ข้าพเจ้าเป็นก็กำเริบขึ้น นอนไม่หลับ กลุ้มใจมาก จะบอกใครก็ไม่ได้

ข้าพเจ้าพยายามปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานอย่างจริงจัง คือเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง ทุกวัน ทำวันละ ๒ ช่วงช่วงที่๑ ตั้งแต่เวลา ๑ ทุ่ม

ถึง ๓ ทุ่ม ช่วงที่ ๒ ตั้งแต่เวลาตี ๓ ถึงตี ๕

ปฏิบัติอย่างนี้มิได้ขาด พอถึงวันหมอนัดตรวจเลือดเดือนกันยายน ผลเลือดดีขึ้นมากจาก ๔๙ ขึ้นมาเป็น ๑๘๘ หลังจากนั้นข้าพเจ้าก็ไปหาหมอที่โรงพยาบาลเมืองราชบุรีได้พบกับคุณหมอกำชัย ท่านถามว่ามีโรคประจำตัวบ้างไหม ข้าพเจ้าก็บอกว่าเป็นโรคเอดส์ แต่ตอนนี้ข้าพเจ้าได้กินยาโรงพยาบาลราชบุรี และปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานของหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม จังหวัดสิงห์บุรีด้วย คุณหมอกำชัยบอกว่ามาถูกทางแล้วนะ ให้กลับไปทำตามที่หลวงพ่อสอน ข้าพเจ้าก็มีกำลังใจมากขึ้นจึงได้เร่งปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานมากขึ้น จากเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง มาปฏิบัติเพิ่มเป็นเดิน ๒ ชั่วโมง นั่ง ๒ ชั่วโมง

หลังจากนั้นวันที่๗ตุลาคม ๒๕๔๗ ข้าพเจ้าได้ไปกราบนมัสการหลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม และได้รายงานให้หลวงพ่อทราบว่า ข้าพเจ้าเป็นโรคเอดส์ หลวงพ่อท่านก็พยักหน้ารับทราบ แล้วมองหน้าข้าพเจ้าด้วยความเมตตา หลวงพ่อท่านบอกว่าจะมีสิ่งอัศจรรย์เกิดขึ้น และให้เขียนกฎแห่งกรรมด้วยนะ ทำให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจต่อสู้กับโรคร้ายอีก หลวงพ่อแนะนำให้ทานยาใบบัวกับยามะขาม และต้องสวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติพระกรรมฐานให้มากๆ ข้าพเจ้าได้ฟังดังนั้นก็กลับมาปฏิบัติตามที่หลวงพ่อแนะนำทุกวันมิได้ขาด ทานยาใบบัวและยามะขาม ๒ ห่อใหญ่ ห่อละ ๑เดือน ทานเช้า-เย็น แล้วข้าพเจ้านำความรู้การปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานสอนนักเรียนทุกวันก่อนที่จะเรียนหนังสือ ใช้เวลาประมาณ ๑๐ นาที ทำให้นักเรียนมีสมาธิเวลาเรียนดีขึ้น ตั้งใจเรียนหนังสือดีขึ้นมากและเป็นเด็กดี

จนถึงเดือนตุลาคม วันที่ ๑๗-๒๓ ตุลาคม ๒๕๔๗ เป็นช่วงปิดเทอม ข้าพเจ้าก็ได้ปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานต่อเนื่องทั้งกลางวันกลางคืน เป็นเวลา ๗ วัน ๗ คืน ทำให้ข้าพเจ้ามีความรู้สึกดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ วันที่๒๕ ตุลาคม ๒๕๔๗ ข้าพเจ้าได้มากราบนมัสการหลวงพ่ออีกครั้งหนึ่ง เพื่อรายงานผลการปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานว่า ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติเดิน ๓ ชั่วโมง

นั่ง ๓ ชั่วโมงครบแล้ว ปฏิบัติ ๓ ครั้ง ทำให้ข้าพเจ้ามีสติดีขึ้น แก้ไขปัญหาทางด้านจิตใจของตนเองได้ และหยุดทานยาโรงพยาบาลราชบุรี ตั้งแต่วันที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๔๗ เป็นต้นมา ขอให้หลวงพ่อได้โปรดกรุณาแผ่เมตตาให้ข้าพเจ้ามีสติปัญญาดีในการปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานให้ดียิ่งขึ้นตลอดไปเทอญ

ปัจจุบันข้าพเจ้ายังคงปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานอย่างต่อเนื่องทุกวันมิได้ขาด **ส่วนอาการโรคร้ายที่ข้าพเจ้าเป็นก็ไม่กำเริบ และหายขาดด้วย** ขอให้หลวงพ่อได้โปรดกรุณาแผ่เมตตาให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด

คนที่จะดีได้ ต้องฝืนใจได้
ถ้าฝืนใจไม่ได้ รับรองเอาดีไม่ได้
ไปเกิดอยู่ที่ไหนก็เอาดีไม่ได้
จะไปบวชเป็นพระเป็นชี ก็เอาดีไม่ได้

สวดมนต์ สมาธิ วิปัสสนารักษาโรคได้

รองศาสตราจารย์ ดร. พินิจ รัตนกุล

ความเจ็บป่วยเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตอยู่ในโลก และเป็นความทุกข์อย่างหนึ่งที่คนทุกคนต้องพบทางกายและทางใจมากบ้างน้อยบ้าง การที่จะไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วยเลยนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้แน่นอน เป็นธรรมชาติของร่างกายที่อวัยวะต่างๆ จะเสื่อมลงและถูกคุกคามด้วยโรค โอกาสที่ร่างกายจะเจ็บป่วยนั้นมีอยู่เสมอในทุกช่วงของชีวิต โดยเฉพาะในวัยเด็กที่อวัยวะยังทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่ และในวัยชราที่อวัยวะเสื่อมลงทุกที พุทธศาสนาเกิดขึ้นเพื่อช่วยเหลือมนุษย์ให้พ้นทุกข์และพบสุข คำสอนและพิธีกรรมต่างๆ มีไว้เพื่อวัตถุประสงค์นี้ ถึงแม้ว่าโรคภัยไข้เจ็บเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ พุทธศาสนาก็ถือว่าการไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะจะทำให้เราสามารถปฏิบัติธรรมให้ได้รับประโยชน์เต็มที่ตามคำสอนในศาสนา ด้วยเหตุนี้ พุทธศาสนา จึงมุ่งสอนวิธีปฏิบัติที่จะทำให้มีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางใจ วิธีสำคัญที่พุทธศาสนาใช้ป้องกันและรักษาโรคคือ การสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนา วิธีเหล่านี้นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่สุขภาพแล้วยังนำไปสู่ความสุขสูงสุดได้ด้วย

การสวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนาเป็นสิ่งที่ชาวพุทธทุกคนรู้จักและปฏิบัติเป็นส่วนมาก มากน้อยตามวาสนา วิปัสสนา หรือที่เรียกกันทั่วไปว่ากรรมฐานเป็นจุดเด่นที่สุดของพุทธศาสนา และเป็นสิ่งสำคัญที่ดึงดูดคนต่างศาสนาให้หันเข้าหาพุทธศาสนา เพราะกรรมฐานให้ประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ ทั้งทางโลกและทางธรรม ในทางโลกประโยชน์ของกรรมฐานที่สนใจกันมากในบรรดาชาวต่างประเทศ เป็นเรื่องของสุขภาพมากกว่าอย่างอื่น ส่วนประโยชน์ทางธรรมหรือทางศาสนาได้รับความสนใจน้อยกว่า ยิ่งมีผู้นำ

กรรมฐานไปประยุกต์ใช้บำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆเช่น โรคความเครียด และความดันโลหิตสูงเป็นผลสำเร็จมากเท่าไหร่ ยิ่งทำให้ประโยชน์ของกรรมฐานทางด้านสุขภาพเป็นที่กล่าวถึงกันมากขึ้น หนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวกับประโยชน์ทางด้านนี้ของกรรมฐานมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี ในสังคมตะวันตกในเวลานี้ ชาวตะวันตกที่ไม่เคยได้ยินคำว่ากรรมฐานหรือเมดิเตชั่น(Meditation) ในภาษาอังกฤษแทบจะไม่มีเลย ส่วนในประเทศไทยนั้น ผู้สนใจกรรมฐานมีมากกว่าในตะวันตกโดยไม่ต้องสงสัย แต่งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพและกรรมฐานยังมีอยู่น้อย มีจำนวนไม่เพียงพอที่จะนำมาสนับสนุนความว่ากรรมฐานรักษาโรคได้ในหนังสือชุด **กฎแห่งกรรม** ที่พระธรรมสิงหบุราจารย์ หรือหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรีพิมพ์เผยแผ่ทุกปี ผู้ปฏิบัติกรรมฐานหลายคน ได้เขียนเล่าเกี่ยวกับผลของกรรมฐานที่มีต่อสุขภาพของตน ผู้เล่าคงเล่าด้วยความจริงใจตามการสังเกตของตน แต่เรื่องที่พูดที่เล่าให้ฟังนี้ยังไม่มีการทดสอบความจริง จึงไม่มีน้ำหนักเพียงพอที่จะใช้ยืนยันความเชื่อดังกล่าวได้ ด้วยเหตุนี้ในการกล่าวถึงประโยชน์ของกรรมฐานในด้านสุขภาพ เราจึงจำเป็นต้องอ้างอิงเอกสารงานวิจัยของแพทย์ชาวตะวันตกเป็นสำคัญ

ก่อนที่จะวิเคราะห์ประโยชน์ของกรรมฐานที่งานวิจัยต่างๆชี้ให้เห็น เราควรจะทราบก่อนว่า **การมีสุขภาพดีไม่ได้หมายถึงการมีร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่หมายรวมถึงการมีจิตใจดีงามควบคู่ไปด้วย** พุทธศาสนามองดูสุขภาพในลักษณะนี้เพราะถือว่าร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมากจนแทบจะแยกออกจากกันไม่ได้ การแพทย์แผนปัจจุบันยอมรับทัศนะที่กล่าวมานี้ และชี้ให้เห็นว่าจิตใจมีความสำคัญต่อการเกิดโรคและการหายของโรคทางกายหลายโรค เช่น โรคปวดศีรษะจากความเครียด โรคกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคหัวใจ และโรคระบบทางเดินอาหาร เป็นผลมาจากสภาพของจิตใจที่ผิดปกติเป็นส่วนมาก การวิจัยทางการแพทย์พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า สภาพของจิตใจมีอิทธิพลต่อระบบภูมิคุ้ม

กันของร่างกายที่เป็นป้อมปราการธรรมชาติสำหรับป้องกันการโจมตีของสิ่งแปลกปลอมจากนอกร่างกาย เช่น แบคทีเรีย ไวรัส เซลล์มะเร็ง เพราะสภาพของจิตใจมีความสัมพันธ์กับระบบประสาทอัตโนมัติ ที่ทำให้เกิดผลต่างๆต่อร่างกายตามมา จิตใจที่ไม่ปกติ เช่น มีความเครียดหรือความโกรธจะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้ร่างกายหลั่งสารเคมีทางปลายประสาทที่เชื่อมต่อจากเซลล์ของภูมิคุ้มกันในไขกระดูก มีผลให้ภูมิคุ้มกันของเราลดลง ทำให้เราติดเชื้อหรือเป็นมะเร็งได้ง่าย ในทางตรงกันข้ามจิตใจที่เป็นปกติ ปราศจากอารมณ์ที่เป็นพิษเป็นภัย เช่น ความรัก ความเมตตาจะทำให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้น **(Danial Goleman,Emotional intelligence)** การค้นพบความเกี่ยวข้องระหว่างสภาพจิตใจและการเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้แพทย์หันมาสนใจค้นคว้าหาวิธีบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บในรูปแบบใหม่ โดยไม่ต้องใช้ยาแต่โดยการสร้างเสริมปัจจัยต่างๆ ให้ร่างกายมีภูมิต้านทานดีขึ้น ให้ร่างกายค่อยๆ รักษาตัวเอง **(Andrew Weil, Spontaneous Healing)** วิธีการรักษาแบบนี้ เป็นทางเลือกใหม่ของการแพทย์ เรียกกันว่าวิธีการรักษาตามธรรมชาติ แพทย์ทั้งในประเทศและต่างประเทศที่นิยมการรักษาด้วยวิธีนี้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น สำหรับประเทศไทย นายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล และคณะ รวมทั้งศาสตราจารย์ ดร.สาทิส อินทรกำแหง และชุมนุมชีวจิตเป็นผู้บุกเบิกและนำวิธีการบำบัดแบบนี้มาเผยแพร่ โดยเน้นการรับประทานอาหารธรรมชาติที่มีกากใย(เช่น ข้าวกล้องหรือ ข้าวซ้อมมือ ผัก ผลไม้) การขจัดพิษออกจากร่างกาย (เช่น ด้วยวิธีอดอาหารหรือสวนทวาร) การออกกำลังกาย (เช่น การรำกระบอง การเต้นแอโรบิค) การฝึกหายใจ และการปฏิบัติสมาธิ(หรือสมถะวิปัสสนา) เป็นสำคัญ

ปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อน อาหาร สภาพสิ่งแวดล้อมและสภาพจิตใจ ประโยชน์ของการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (เช่น รับประทานผัก และผลไม้มาก เนื้อสัตว์น้อย และงดอาหารปรุงแต่งที่มีสารเคมีเจือปน) การออกกำลังกาย (เช่น การวิ่ง

การเดิน การฝึกไทเก๊ก จี้กง โยคะ)การพักผ่อนให้เพียงพอและการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปราศจากมลภาวะมีผลดีต่อสุขภาพทางกายและทางใจเป็นที่รู้กันทั่วไป แต่ในเรื่องของสภาพจิตใจที่มีผลต่อสุขภาพนั้นยังมีผู้รู้น้อย การศึกษาในการแพทย์สมัยใหม่พบว่า ถ้าหากเรามีความคิดในทางที่ดี (เช่น ไม่คิดมุ่งร้ายผู้ใด หรือไม่คิดเรื่องที่ทำให้เป็นทุกข์) และมีอารมณ์ที่ดีงาม (หรือที่เรียกกันในวงวิชาการว่าอารมณ์ในทางบวก) เช่นมีความเมตตากรุณาและความเอื้ออาทร ภูมิต้านทานจะดีขึ้น

ดร.เดวิท แมคคลีแลนด์ แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาด ได้ทดลองด้วยการแบ่งอาสาสมัครออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้ดูภาพยนตร์เกี่ยวกับแม่ชีเทเรซาในศาสนาคริสต์ที่กำลังดูแลคนยากจนในเมืองกัลกัตตา ในประเทศอินเดียด้วยจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณาอีกกลุ่มหนึ่งให้ดูภาพยนตร์เกี่ยวกับความโหดร้ายของทหารนาซีเยอรมันในสงครามโลกครั้งที่ ๒ ที่สังหารชาวยิวไม่น้อยกว่า ๕ ล้านคนผลปรากฏว่าอาสาสมัครกลุ่มหนึ่งมีความเมตตาสงสารเห็นอกเห็นใจคนยากจนมากขึ้นและกลุ่มที่สองมีความโกรธและเกลียดคนโหดร้าย เมื่อเจาะเลือดดูปรากฏว่าอาสาสมัครในกลุ่มแรกมีเซลล์ภูมิต้านทานชนิดที่เรียกว่า ที-เซล (ซึ่งมีหน้าที่ทำลายสิ่งแปลกปลอมในร่างกาย) เพิ่มขึ้นในช่วงสั้นๆและเมื่อให้อาสาสมัครแผ่เมตตา(หรือที่เราเรียกว่าเมตตา ภาวนา) ต่อไปอีก ๑ ชั่วโมงพบว่าที-เซลเพิ่มอยู่นานแสดงให้เห็นว่าอารมณ์ที่ดีมีผลต่อสุขภาพโดยตรง ทำให้ภูมิต้านทานแข็งแกร่งขึ้น (**Danial Goleman, Healing Emotions**)

จิตใจที่แจ่มใสเบิกบานมีความสุขมีผลต่อการเพิ่มที-เซล เช่นเดียวกัน นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาดพบว่า เมื่อให้อาสาสมัครดูภาพยนตร์ตลกสนุกสนานแล้วเจาะเลือดดูพบว่า เซลภูมิต้านทาน ที-เซลเพิ่มขึ้น (**Danial Goleman,Emotional intelligence**) ในทำนองเดียวกันการศึกษาผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านมจำนวน ๓๖ คน พบว่า๗ปีผ่านไปผู้ป่วยเสียชีวิตไปเพียง ๒๔ ราย เมื่อตรวจสภาพจิตใจของพวกที่เหลืออยู่ปรากฏว่าเป็นผู้ที่มีจิตใจ

แจ่มใส มีความสุข(Danial Goleman,Healing Emotions) นอกจากนั้นการศึกษาที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาดเหมือนกันชี้ให้เห็นว่า กลุ่มคนที่มีอารมณ์ในทางบวกที่กล่าวมาเป็นผู้มีทัศนคติที่ดีต่อโลกและชีวิต ไม่ค่อยมีปัญหาสุขภาพหรือเป็นโรคร้าย เช่นมะเร็ง งานวิจัยที่มหาวิทยาลัยมิชิแกนชี้ให้เห็นเพิ่มเติมว่าคนที่มีทัศนคติดังกล่าว ส่วนมากแล้วจะไม่มีอาการแทรกซ้อนหลังผ่าตัด และฟื้นตัวได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย (Danial Goleman,Healing Emotions)

สำหรับผลของการมีอารมณ์ในทางลบหรืออารมณ์ที่เป็นพิษเป็นภัย เช่น อารมณ์โกรธหรือเกลียดนั้น ดร.จอห์น แบร์ฟูด แห่งมหาวิทยาลัยนอร์ทคาร์โลไรนา ได้ศึกษาผู้ป่วยที่มีแนวโน้มว่าจะเป็นโรคหัวใจรุนแรง โดยทดสอบสภาพของจิตใจเพื่อดูว่าผู้ป่วยเป็นคนมีโทสะมากน้อยเพียงใด และเมื่อพิจารณาดูความตีบแคบของเส้นเลือดหัวใจเปรียบเทียบกันแล้ว ปรากฏว่าผู้ป่วยที่มีอารมณ์โกรธมาก จะมีเส้นเลือดตีบมากกว่าคนที่ใจเย็น (Danial Goleman, Emotional intelligence) ดร.เรดฟอร์ด วิลเลี่ยม อาจารย์แพทย์แห่งมหาวิทยาลัยดุกซ์ในรัฐนอร์ท คาโลไรนา ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ติดตามนักศึกษาแพทย์ที่มีอารมณ์โกรธเรื้อรัง พบว่ากลุ่มที่มีอารมณ์โกรธน้อยและไม่ยาวนาน เสียชีวิตไป ๓ คน ปัจจัยที่ทำให้คนเหล่านี้ตายก่อนอายุ ๕๐ ปี คือการเป็นคนเจ้าโทสะ (Danial Goleman, Healing Emotions) ในทำนองเดียวกันการศึกษาที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาด พบว่าความโกรธเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยโรคหัวใจมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก ก่อนมาโรงพยาบาล ๒ ชั่วโมง นอกจากนั้นการศึกษาคนไข้โรคหัวใจของมหาวิทยาลัยมีชื่อเสียงในประเทศสหรัฐอเมริกา คือมหาวิทยาลัยเยลและสแตนฟอร์ด พบว่าเมื่อติดตามผู้ป่วยที่มีอาการทางหัวใจครั้งแรกไป ๑๐ปีปรากฏว่าผู้ป่วยที่เป็นคนโกรธง่าย จะมีอัตราการตายสูงกว่ากลุ่มที่ไม่โกรธง่าย ๓ เท่า(Danial Goleman,Healing Emotions)และผู้ป่วยที่ได้รับการช่วยเหลือให้จิตใจมีอารมณ์ดีงามแทนอารมณ์ในทางลบจะมีอัตราตายลดลง ๒ เท่าของ

ผู้ป่วยที่ได้รับช่วยเหลือให้ปรับเปลี่ยนอารมณ์

นอกจากอารมณ์โกรธแล้วอารมณ์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพทางใจและทางกายอีกอย่างหนึ่งคือ อารมณ์วิตกกังวล อีมิล กูส์ เภสัชกรชาวฝรั่งเศสพบว่าในการวิจัยคนที่มีโรคทางกาย เช่นวัณโรค ผู้ป่วยที่กำลังเสียเลือด ผู้ป่วยที่มีอาการท้องผูก จะมีอาการของโรคเลวลง ถ้าหากผู้นั้นมีความวิตกกังวลแต่เรื่องโรคภัยไข้เจ็บของตน ความวิตกกังวลมักทำให้เกิดความเครียดที่เป็นอันตรายแก่สุขภาพ และเป็นสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆรวมทั้งโรคมะเร็ง น.พ.บรูซ แมคอีแวน จิตแพทย์ของมหาวิทยาลัยเยล ได้ศึกษางานวิจัยทางการแพทย์เกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดต่อสุขภาพพบว่า ความเครียดทำให้ภูมิต้านทานของร่างกายลดต่ำลงเป็นเหตุให้เซลมะเร็งแพร่หลายได้เร็วขึ้น และทำให้ร่างกายติดเชื้อไวรัสได้เร็วขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้ไขมันอุดตันในเส้นเลือดที่หัวใจเป็นเหตุให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดมาเลี้ยง ทำให้โรคเบาหวานกำเริบและอาการของโรคหอบหืดเลวลง เกิดอาการลำไส้อักเสบ ความเครียดที่เกิดติดต่อกันนานๆ มีส่วนทำให้เซลสมองเสื่อม ซึ่งส่งผลให้ความจำเสื่อมลงไปด้วย ***(Bruce McEvan, Eliot Stellor, Stress and the individual, Achives of Internal Medicine, 1993)***

จิตแพทย์เซลดอน โคเฮน แห่งมหาวิทยาลัยคาร์เนกี เมลลอนทำงานร่วมกับหน่วยวิจัยเกี่ยวกับไข้หวัดของเมืองเชฟฟิลด์ประเทศอังกฤษ พบว่าผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อหวัด ไม่ได้เป็นไข้หวัดทุกคน ถ้าหากมีภูมิต้านทานดี คนที่มีความเครียดน้อยจะติดหวัดได้ ๒๗% เมื่อได้รับเชื้อหวัดจะติดหวัดทันที ในขณะที่ผู้มีความเครียดมาก จะติดเชื้อหวัดได้ถึง ๔๗% นอกจากนั้น นายแพทย์ผู้นี้ได้ทดลองด้วยการให้คู่สมรสจำนวนหนึ่งจดบันทึกไว้ติดต่อกัน ๓ เดือน ปรากฏว่าคู่สมรสที่มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งบ่อยๆ ราว ๓-๔ วัน เมื่อได้รับเชื้อหวัดจะติดหวัดทันทีเพราะภูมิต้านทานต่ำมาก เนื่องจากมีความเครียดสูง นอกจากนั้น จิตแพทย์ผู้นี้ยังพบว่า ในกรณีผู้ป่วยที่มักเป็น

เริมที่ริมฝีปาก หรืออวัยวะเพศ เริมมักจะเกิดขึ้นอีกในเวลาที่มีความเครียด โดยเขาวัดระดับแอนติ้บอดี้(หรือสารภูมิต้านทานที่เม็ดเลือดขาวสร้างขึ้นมาเพื่อต่อต้านเชื้อไวรัสหรือสารเคมีที่เข้าสู่ร่างกาย)ในเลือด ซึ่งแสดงให้เห็นภูมิต้านทานโรคต่อเชื้อไวรัสเริม และนายแพทย์โคเฮน ยังพบว่านักศึกษาแพทย์หญิงที่เพิ่งหย่าใหม่ๆ หรือผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) มักจะมีเริมขึ้นบ่อยๆ เพราะมีความเครียดสูง **(Sheldon Cohen, et al, *Psychological stress and susceptibility to common cold,* New England Journal of Medicine, 1991)**

การทดลองต่างๆ ชี้ให้เห็นความจริงของคำสอนในพุทธศาสนาที่ว่าสาเหตุสำคัญของโรคคือกิเลสในใจเรา ซึ่งได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง งานวิจัยหลายชิ้น ชี้ให้เห็นว่าโรคเส้นเลือดหัวใจตีบเป็นผลมาจากการเป็นคนมีความโลภ และความโกรธ เช่น ความโลภทำให้รับประทานอาหารไขมันมากเพราะติดใจในรสอร่อย ทำให้เกิดความอยากที่ยับยั้งไม่ได้ ในทำนองเดียวกันความโกรธหรือความเกลียด มีผลร้ายต่อสุขภาพเช่นเดียวกับความเครียดที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ โดยเหตุที่สภาพจิตใจมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคต่างๆ ทั้งทางกายและทางใจ ดังนั้น ความผ่อนคลายทั้งทางกายและใจ จึงเป็นวิธีสำคัญที่จะช่วยป้องกันและรักษาโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดัน เบาหวาน โรคจิตประสาท หอบหืด รวมทั้งโรคร้ายต่างๆเช่น มะเร็ง วิธีการผ่อนคลายที่แพทย์แผนปัจจุบันให้ความสนใจมากเป็นพิเศษคือ นำการปฏิบัติในพุทธศาสนามาใช้ในการบำบัดโรค มีการสวดมนต์ การแผ่เมตตาและ การปฏิบัติสมาธิ วิปัสสนาเป็นสำคัญ

การสวดมนต์

สิ่งสำคัญของการเริ่มปฏิบัติกรรมฐานคือ การสวดมนต์ การสวดมนต์มีผลดีต่อสุขภาพโดยไม่ต้องสงสัย การสวดมนต์นอกจากจะให้ประโยชน์ทางศาสนา คือทำให้จิตเป็นสมาธิแล้วยังเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมากมาย ทำให้มีการผ่อนคลายทั้งทางกายและทางใจ นอกจากนั้นยังสามารถใช้บำบัดโรคได้ด้วย ในพระไตรปิฎกมีกล่าวไว้หลายเรื่อง เช่น เมื่อพระมหากัสสะปะเถระอาพาธ พระพุทธเจ้าเสด็จมาและทรงสวดโพชฌงค์ ๗ พอทรงสวดจบพระมหากัสสปะก็ทรงหายอาพาธ (ปฐมคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค) ในทำนองเดียวกัน พระโมคคัลลานะหายอาพาธได้เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ให้ฟัง (ทุติยคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค) แม้แต่พระพุทธเจ้าเองเมื่อทรงอาพาธทรงโปรดให้พระมหาจุนทะสวดโพชฌงค์ ๗ ถวาย เมื่อสวดจบพระพุทธองค์ทรงหายจากอาการประชวร (ตติยคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค)

นอกจากนั้นในสมัยพุทธกาลอุบาสกยังนิยมนิมนต์พระสงฆ์มาสวดมนต์ให้ที่บ้านเมื่อเจ็บป่วย เช่น ธรรมมิกอุบาสก เมื่อใกล้จะถึงวาระสุดท้ายของชีวิต นิมนต์พระสงฆ์มาสวดสติปัฏฐานสูตร (อัฏฐกถาธัมมบท) หรือในกรณีของมานทินคหบดี หรือท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เมื่อไม่สบายก็นิมนต์พระสงฆ์มาสวดมนต์ที่บ้าน เมื่อสวดจบความเจ็บป่วยก็หายไปได้ การสวดมนต์ในกรณีเหล่านี้เป็นการนำธรรมมาแสดง การได้ฟังธรรมและการได้พิจารณาข้อธรรมต่างๆ ด้วยปัญญา ทำให้ผู้ฟังมีความปิติ โสมนัส ชุ่มชื่นเบิกบานใจ จิตใจมีพลัง มีผลให้ความเจ็บป่วยทางกายหายไปด้วย ดังนั้นการสวดมนต์จึงบำบัดโรคได้ โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจข้อธรรมที่สวดนั้นอย่างดี และเคยปฏิบัติธรรมมาก่อน มีใจน้อมไปทางธรรมและชอบสวดมนต์เป็นประจำ

การสวดมนต์ที่ชาวพุทธคุ้นเคยคือ การทำวัตรเช้า-เย็น สวดมนต์แผ่เมตตา สวดคาถาพาหุงมหากาฯ และสวดพระปริตรธรรม มีการวิจัยในการแพทย์ปัจจุบัน จำนวนมากที่แสดงว่าการสวดมนต์ช่วยให้เกิดความสุข ความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ เช่น ทำให้สุขภาพจิตดี และช่วยแก้ไขปัญหาชีวิตได้ (Mc Collough Me, *Prayer and Health:* Conceptual Issues,Journal of Psychology and theology ,1995) ตัวอย่างเช่น นายแพทย์ลารี ดอสซี ได้วิเคราะห์ผลงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ประมาณ ๑๐๐ เรื่องและพบว่าในงานวิจัยต่างๆ เหล่านี้ การสวดมนต์มีผลต่อการเจริญเติบโตของเมล็ดพืชและการที่แผลหายเร็วขึ้น นอกจากนั้น ในงานวิจัยหลายรายเราพบว่าการสวดมนต์สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราได้ สมาคมวิทยาศาสตร์ทางจิตแห่งรัฐเท็กซัส ได้เจาะเลือดอาสาสมัคร ๓๒ ราย เมื่อแยกเอาเม็ดเลือดแดงออกแล้ว ใส่สารละลายที่ทำให้เม็ดเลือดแดงบวมและแตกในเวลาต่อมา แล้วให้อาสาสมัครเหล่านั้นสวดมนต์ขอให้เม็ดเลือดแดงแตกน้อยลง ผลคือ เม็ดเลือดแดงนั้นแตกช้าลง (Castleman M, Nature's Cures)

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวเราอาจสรุปได้ว่า การสวดมนต์ในรูปแบบต่างๆทำให้เราผ่อนคลายทั้งทางจิตใจและทางกาย ทำให้เรารู้สึกสบายใจ สภาพจิตใจเช่นนี้มีผลกระทบต่อสุขภาพทางใจและทางกายมาก ด้วยเหตุนี้จิตแพทย์ในประเทศสหรัฐอเมริกาจำนวนไม่น้อย จึงนำการสวดมนต์มาใช้ในการบำบัดทางจิตร่วมกับวิธีการรักษาทางการแพทย์ (King E., Bushwick B.Beliefs and Attitudes of Hospital Inpatients about Faith Healing and Prayer) การสำรวจของนักวิจัยหลายกลุ่มพบว่า คนอเมริกันนิยมสวดมนต์กันมาก กล่าวคือ ๗๐% สวดมนต์ทุกวันและ ๔๔% สวดมนต์เพื่อการบำบัดโรค มีงานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการสวดมนต์ช่วยให้ผู้ป่วยเป็นโรคร้ายแรงน้อยลง เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเครียดและโรคซึมเศร้า เป็นต้น แม้แต่ผู้ป่วยที่เป็น

โรคมะเร็งจะมีอัตราตายต่ำกว่าประชากรทั่วไป (*Michello Ja, Spiritual and Emotional Determinants of Health*, Journal of Health, 1988) นอกจากนั้นการสวดมนต์เมื่อปฏิบัติร่วมกับสมาธิยังสามารถลดปัญหาการฆ่าตัวตาย และการใช้ยาเสพติดได้ (Ellison E.C.,*Religious involvement and subjective well-being*, Journal of Health Social Behaviors, 1991)

การปฏิบัติสมาธิ

การสวดมนต์ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย ปัจจุบันมีงานวิจัยเกี่ยวกับสมาธิ และสุขภาพมากกว่า ๒๐๐ ราย งานวิจัยต่างๆ เหล่านี้ ชี้ให้เห็นผลดีของสมาธิ (หรือการมีจิตใจสงบจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใด) ต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน ดังนั้นแพทย์จำนวนไม่น้อยในอเมริกาจึงนำสมาธิไปใช้รักษาโรค ผู้ที่ศึกษาเรื่องนี้ไว้มากคือ ดร.เฮอร์เบอร์ เบนสัน ศาสตราจารย์ทางอายุรศาสตร์แห่งโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาด ศาสตราจารย์ผู้นี้ได้ศึกษาเรื่องนี้มากว่า ๓๐ ปีศาสตราจารย์เบนสันเองเคยเดินทางไปศึกษาพุทธศาสนาในอินเดียและธิเบต ในงานช่วงแรกศาสตราจารย์เบนสันได้ให้อาสาสมัครทำสมาธิ กปแล้ววัดความดัน

อัตราการเต้น

ของหัวใจ คลื่นสมอง คลื่นหัวใจ เจาะเลือดดูกรดแลคติก พบว่า**คนที่จิตเป็นสมาธิ ความดัน อัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง** การค้นพบครั้งนี้ของศาสตราจารย์เบนสัน ทำให้แพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่าจิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันจริงพร้อมทั้งเชื่อว่าการทำสมาธิสามารถรักษาโรคได้ เพราะสมาธิทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลายไม่เครียด ในเวลาที่เราเครียดความดันจะสูงขึ้น การหายใจจะเร็วขึ้น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อจะตึงตัวมากขึ้น อัตราการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายมากขึ้นและร่างกายใช้อ๊อกซิเจนมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ความเครียดจึงทำให้เกิดโรคต่างๆ

ได้ การทำให้เกิดการผ่อนคลายทำให้โรคต่างๆหายได้ งานวิจัยของศาสตราจารย์เบนสัน พบว่าผู้ป่วยที่มาพบแพทย์ ๖๐-๙๐% เป็นโรคเกี่ยวกับจิตใจมากกว่าร่างกาย การทำให้เกิดการผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิช่วยให้โรคส่วนใหญ่หายหรือดีขึ้นได้ (Benson H., et al. *Relaxation Response*, Med Clin North AM, 1977) นอกจากนั้นการปฏิบัติสมาธิยังทำให้ร่างกายหลั่งสารบีต้าแอนดอฟินด์ ซึ่งเป็นสารประเภทฝิ่นออกมาในสมอง มีผลให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกสดชื่น อิ่มเอิบและสุขสบาย

นายแพทย์โจน คาบัท-ซิน นักวิจัยทางการแพทย์ได้พบว่า **การทำสมาธิร่วมกับการออกกำลังกาย และการควบคุมอาหารในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ความดันลดลงมาก ผู้ป่วยไม่ต้องกินยาหรือในกรณีผู้ป่วยที่ใช้ยาลดความดันอยู่แล้ว การใช้ยาจะลดลงมาทั้งชนิดและขนาด** งานวิจัยชิ้นหนึ่งรายงานว่าในจำนวนอาสาสมัคร ๒๓ ราย ที่มีค่าไขมันโคเลสเตอรอลในเลือด ๒๕๔ มิลลิกรัม/เดซิลิตร สามารถลดลงได้ ๓๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร หลังการปฏิบัติได้ ๑๑ เดือน โดยไม่ได้ควบคุมเรื่องอาหาร งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งพบว่าความหนาของผนังเส้นเลือดหัวใจในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ๖๐ ราย ลดลงหลังจากฝึกสมาธิราว ๖-๙ เดือน สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง อาการปวดลดลง เคลื่อนไหวได้มากขึ้น มีความเครียดและอาการซึมเศร้าน้อยลง ผู้ป่วยเป็นโรคนอนไม่หลับ ๕๘% นอนหลับดีขึ้นและหลังการปฏิบัติได้ ๖ เดือน ๙๑% ใช้ยานอนหลับลดลงหรือหยุดยาได้ ส่วนสตรีที่มีอาการก่อนประจำเดือน อาการลดลง ๕๗% และผู้ที่มีอาการรุนแรงอาการจะทุเลาลง ผู้ป่วยที่หัวใจเต้นไม่ปกติ การเต้นผิดปกติของหัวใจจะลดลง ส่วนผู้ป่วยปวดศีรษะแบบไมเกรน อาการปวดศีรษะ และความรุนแรงจะลดลง

งานวิจัยต่างๆ เหล่านี้แสดงให้เห็นว่า **การทำสมาธิมีผลให้เกิดการ**

ผ่อนคลายความเครียด สามารถรักษาโรคให้หายได้โดยไม่ต้องใช้ยาหรือใช้ยาน้อยลง (Zamarra J, et al., *Usefulness of the Transcendental Meditation program in the Treatment of Patients with Coronary Diesease,* AM J Cardinal,1996) ด้วยเหตุนี้สถาบันสุขภาพแห่งประเทศสหรัฐอเมริกา หรือ NIH จึงได้แนะนำให้ใช้สมาธิในการปฏิบัติรักษาโรคความดันโลหิตสูงที่ยังไม่รุนแรง จิตที่มีสมาธิเป็นจิตที่มีพลังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่างๆ ได้ ประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพจิตและบุคลิกภาพ คือ ทำให้เป็นคนมีสุขภาพจิตดี สงบ หนักแน่น ใจเย็น ไม่หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน นุ่มนวล และมีความคิดในทางสร้างสรรค์ในทางสุขภาพกาย สมาธิทำให้แข็งแรงหายจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆได้

การปฏิบัติกรรมฐาน

สมาธิที่กล่าวมา หมายถึง สิ่งที่ศาสนาพุทธเรียกว่าสมถกรรมฐาน การทำสมาธิแบบนี้ไม่ว่าในขั้นต้น (ขณิกสมาธิ) หรือขั้นกลาง (อุปจาระสมาธิ) เพียงพอที่จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรงกำลังของสมาธิที่ทำได้สามารถกดข่มอารมณ์หรือกิเลสต่างๆ ให้ระงับชั่วคราวได้ แต่ทำลายไม่ได้ มีลักษณะเหมือนเป็นหินทับหญ้า พอเอาหินออกหญ้าที่เฉาเมื่อได้รับน้ำฝนก็งอกขึ้นใหม่ (จำลอง ดิษยวณิช, *ความเครียด, ความวิตกกังวล และสุขภาพ,* ๒๕๔๕)

การปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งเรียกว่า **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีปฏิบัติที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีเฉพาะในพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่นมีแต่คำสอนเรื่องสมาธิประเภทแรกเท่านั้น** วิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา เห็นสภาวะธรรมต่างๆ เป็นของไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ทำให้เราเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ทำให้ถอดถอนความยึดติดในสิ่งทั้งปวงว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเหตุให้สามารถขจัดกิเลสโดยเฉพาะกิเลสอย่างละเอียดหรืออนุสัยกิเลสได้ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดต่างๆนิยมนำมาสอน คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่

ใช้สติกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า แนวทางปฏิบัติแบบนี้ช่วยในการบำบัดโรคได้ทั้งทางกาย และทางใจ ช่วยให้จิตอยู่กับเวลาปัจจุบัน ไม่มีอดีตและอนาคต สามารถทิ้งความนึกคิด ทำให้รู้สึกเบากายและใจ การหยุดความคิด ช่วยบำบัดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคย้ำคิดย้ำทำ โรคตื่นตระหนกกลัว โรควิตกกังวลว่าตัวเองเป็นโรคนั้นโรคนี้ โรคเครียด โรคกลัวอยู่คนเดียว และโรคกลัวความมืดเป็นต้น **การรู้จักคิดเป็นสิ่งที่ดี แต่การคิดมากเป็นสิ่งไม่ดี** เพราะทำให้จิตใจและใบหน้ามีลักษณะเหมือน"ต้นอ้อสดที่ถูกตัดแล้ว" หม่นหมอง ไม่มีความสุขดังนั้นเราจึงควรหยุดคิด (ในบางขณะ) จะได้มีความสุข การฝึกวิปัสสนากรรมฐานเป็นการหยุดคิด โดยการให้จิตไปจับอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก หรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย นายแพทย์โจน คาเบตซิน ในประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ใช้การฝึกสติปัฏฐาน๔ในชีวิตประจำวันในการรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคเครียด และโรคทางกายอื่นๆ เช่นโรคถุงลมโป่งพอง และได้จัดตั้งศูนย์การเจริญสติทางแพทย์ที่มหาวิทยาลัยแมทซาร์ซูเสท ที่ศูนย์นี้โปรแกรมการรักษาของนายแพทย์โจนใช้เวลา ๘ สัปดาห์ โดยให้ผู้ป่วยมาหาสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ ๒ ชั่วโมงครึ่ง เพื่อเรียนรู้วิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันและให้ผู้ป่วยกลับไปฝึกทุกวันที่บ้านวันละ ๔๕ นาที สัปดาห์ละ ๖ วัน พร้อมทั้งให้เทปคาสเสทไป ๑ ม้วน เพื่อให้เปิดฟังไปปฏิบัติไป นายแพทย์ผู้นี้สอนคนไข้ครั้งละ ๓๐ คน โดยให้นั่งล้อมวงเป็นวงกลมเมื่อครบ ๖ สัปดาห์ จะมีการปฏิบัติแบบเงียบไม่ให้พูดติดต่อกัน ๘ ชั่วโมง ให้ผู้ป่วยเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ เช่น ท่านั่ง เดิน ยืน โดยให้ต่างคนต่างทำ ไม่มองไม่สนใจคนอื่น

ในครั้งแรกนายแพทย์โจน สอนการใช้สติกำหนดรู้ส่วนต่างๆของร่างกายให้ชำนาญโดยทำในท่านอนหรือท่านั่ง คนไข้บางคนทำในขณะนั่งรถเข็น ต่อไปสอนอานาปานสติ ให้ทำสติให้ระลึกรู้อยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้า ท้องพอง หายใจออก ท้องยุบ และเมื่อหูได้ยินเสียงก็กำหนดรู้แล้วปล่อยวาง เวลาเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็กำหนดรู้ และเมื่อใจคิดก็กำหนด

รู้แล้ววางเฉย เขาสอนคนไข้ให้เจริญสติในอิริยาบถต่างๆ แต่ละขณะตลอดทั้งวัน เน้นที่อิริยาบถย่อยต่างๆในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหาร การยืนรอรถประจำทาง การเดินไปทำงาน ในช่วง ๒ ปีแรก ที่นายแพทย์โจนสอนคนไข้ไป ๑,๑๕๕ คน พบว่าอาการปวดจากโรคต่างๆ ดีขึ้น ๒๕% หลังจากการฝึกครบ ๘ สัปดาห์ อารมณ์เครียด โกรธ ซึมเศร้าลดลง ๓๒% ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้นมาก และเมื่อติดตามต่อไปอีก ๔ ปี พบว่าอาการต่างๆ ดีขึ้น ๔๐-๕๐% โดยเฉพาะในผู้ป่วยถุงลมโป่งพอง อันเกิดจากการสูบบุหรี่และ/หรือการหายใจเอาสารพิษเข้าไป

ดังนั้นในปัจจุบัน นายแพทย์โจน จึงสอนการเจริญสติเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมกายภาพบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคปอด นอกจากนั้นเขาได้ศึกษาผู้ป่วยโรคเรื้อนกวาง ซึ่งเป็นโรคผิวหนังเรื้อรังชนิดหนึ่ง รักษาด้วยการฉายแสงอุลตร้าไวโอเลต ตามผิวหนังทั่วตัวร่วมกับการกินยา โดยแบ่งผู้ป่วยออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งรักษาโดยการกินยาร่วมกับการฉายแสง อีกกลุ่มหนึ่งไม่ให้กินยา แต่ให้ฝึกวิปัสสนา รอยโรคที่ผิวหนังยุบหายไปได้เร็วกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกวิปัสสนา (Danial Goleman, Healing Emotions) ปัจจุบันมีผู้ป่วยผ่านหลักสูตร ๘ สัปดาห์ของนายแพทย์โจนมากกว่า ๑๓,๐๐๐ คน หลักสูตรที่นายแพทย์ผู้นี้คิดค้นขึ้นมาได้รับการยอมรับจากศูนย์การแพทย์กว่า ๒๔๐ แห่งทั่วอเมริกา รวมทั้งมหาวิทยาลัยชั้นนำ เช่น สแตนฟอร์ด และดุกซ์ด้วย

แพทย์ชาวอเมริกันอีกคนหนึ่งที่นำวิชาเจริญสติไปใช้ได้ผลคือ น.พ. อีเลียด เดทเชอร์ นายแพทย์ผู้นี้พบว่าการให้ผู้ป่วยเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวันจะช่วยป้องกันโรคทั้งประเภทเรื้อรังและเฉียบพลันได้ ช่วยรักษาโรคที่เป็นอยู่ได้และส่งเสริมให้ร่างกายและจิตใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ(Elliot Dacher, IntentionalHealing, 1996) นายแพทย์อีกท่านหนึ่งคือ นายแพทย์ เจ คาบัท ซิน ได้ศึกษาคนไข้ที่มีอาการปวดเรื้อรังซึ่งไม่ตอบสนองต่อการรักษาตามแนวแพทย์แผนปัจจุบัน อาการปวดในผู้

ป่วยเหล่านี้มีปวดคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดศีรษะ ปวดบริเวณใบหน้า เจ็บหน้าอกจากโรคหัวใจ และปวดท้อง โดยให้ฝึกการเจริญสติ ๑๐ สัปดาห์ พบว่า๕๐-๖๖% ผู้ป่วยมีอาการปวดลดลง และมีความทุกข์เนื่องจากการปวดลดลงด้วย ในขณะเดียวกันใช้ยาแก้ปวดลดลง (Kobat-Zinn J, et al, *The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulations of chronic pain,* J Behav, Med, 1985) หลังจากนั้น ๔ ปี ผู้ป่วยก็ยังได้รับประโยชน์ดังกล่าวของการเจริญสติ น.พ.เคนเน็ต เอส แคปเพ็น ศึกษาในผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน จำนวน ๗๗ ราย โดยให้ผู้ป่วยเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นเวลา ๑๐ สัปดาห์ พบว่า ๕๐% มีอาการดีขึ้นปานกลางและดีขึ้นมาก *(Kenneth* H.Kaplan, et al., *The Impact of a Meditation-Base Stress Reduction Program on Fibromyalgia,*General Hospital Psychiatry,1993) นายแพทย์ชุเนล ชาพปิโรและคณะพบว่า การให้นักศึกษาแพทย์เจริญสติสามารถลดความเครียดและความซึมเศร้าลงได้ และในขณะเดียวกันทำให้นักศึกษามีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้นด้วย (Shunal Shapiro, et al.,*Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Pre-Medical Students,* J. of Beha, 1998) นักวิจัยชื่อ ซี เอ็น อเล็กซานเดอร์ และคณะ ได้ศึกษาผู้ป่วยสูงอายุ ๗๓ ราย อายุเฉลี่ย ๘๐ปี โดยให้กลุ่มหนึ่งฝึกสมาธิ กลุ่มที่สองฝึกการเจริญสติ กลุ่มที่สามไม่ได้ทำอะไร พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิและกลุ่มที่ฝึกการเจริญสติจะมีความสดชื่นรื่นเริง สุขภาพจิตและร่างกายแข็งแรงดี มีความผ่อนคลายและความดันโลหิตดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึก และเมื่อติดตามไป ๓ ปี พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิมีชีวิตอยู่ ๑๐๐% กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติมีชีวิตอยู่ ๙๗.๕% ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกอะไรเลยนั้นมีชีวิตอยู่ ๖๔% (C.N. Alexander, et al., *Transcendental Meditation, Mindfulness, and Longevity: An Experimental Study with Elderly,* J of Personality and

Social Psychology, 1989)

การปฏิบัติธรรมและการรักษาโรค

เราอาจสรุปได้ว่า งานวิจัยในเรื่องการสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานมีอยู่จำนวนมากเพียงพอที่จะแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมด้วยการสวดมนต์ การแผ่เมตตาและการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานสามารถรักษาโรคได้หลายชนิด เพราะจิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดมากจนแทบแยกออกจากกันไม่ได้ **บทสวดมนต์ต่างๆ ที่ชาวพุทธนิยมสวด เช่นสวดอิติปิโสเท่าอายุหรือสวดคาถาพาหุงมหากาฯ ล้วนแต่เป็นประโยชน์แก่สุขภาพทั้งนั้น ทำให้จิตใจแจ่มใสและมีพลัง ส่วนการแผ่เมตตาหรือเมตตาภาวนานั้น สามารถช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้มาก** เพราะการแผ่เมตตาเป็นการสร้างอารมณ์อ่อนโยนตรงข้ามกับโทสะ หรือ ความโกรธ ถ้าทำบ่อยๆ จะทำให้ใจเย็น จิตเป็นสมาธิได้ง่ายและมีพลัง การแผ่เมตตาที่เกิดจากสมาธิมีพลังมากจนไม่น่าเชื่อ เช่นกระแสเมตตาของพระพุทธเจ้าที่สามารถหยุดช้างนาฬาคีรีที่ดุร้ายได้ทันที ส่วนการปฏิบัติสมาธิกรรมฐานนั้นมีคุณค่าต่อสุขภาพมากเช่นกัน ที่สำคัญคือทำให้หายเครียดได้ ความเครียดมีผลเสียต่อร่างกายมาก ทำให้เกิดโรคต่างๆเช่นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินอาหาร โรคหอบหืด โรคเบาหวาน โรคความจำเสื่อม และโรคมะเร็ง เป็นต้น นอกจากนั้น **การที่เรายึดถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งและนึกถึงพระรัตนตรัยอยู่เสมอ ไม่หลงงมงายในไสยศาสตร์ก็เป็นวิธีสำคัญอีกวิธีหนึ่งในการบำบัดโรค** เป็นการใช้จิตนาการรักษาโรค แพทย์สมัยใหม่จำนวนมากเริ่มนำวิธีนี้มาใช้ในการบำบัดรักษาโรคให้ผู้ป่วย งานวิจัยทางการแพทย์พบว่าการฝึกคิดจินตนาการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาในร่างกาย อุณหภูมิของร่ายกาย การใช้ออกซิเจนในเนื้อเยื่อต่างๆ การไหลเวียนโลหิต ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ปฏิกิริยาของม่านตา

การหลั่งน้ำลาย การหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร ระดับน้ำตาลในเลือด คลื่นสมองและสารเคมี และฮอร์โมนต่างๆในร่างกาย (Jordan C.S, Devinyton K.T., *Psychological Correlates of Eidetic Imagery and Induced Anxiety*. Journal of Mental Imagery, 1579) **ดังนั้นแพทย์จึงนำวิธีการสร้างภาพในจิตมาใช้ในการบำบัดโรคต่างๆ เช่นโรคหัวใจ โรคเส้นเลือดตีบ โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ หอบหืด โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ เป็นต้น นอกจากนั้นยังนำมาใช้ช่วยให้ภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยดีขึ้น** ทำให้ผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด ดมยาสลบ ทำฟัน ลดความเจ็บปวด และฟื้นตัวเร็วขึ้น นอกจากนั้นยังใช้สำหรับสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ความภาคภูมิใจในตัวเองให้เกิดขึ้น และแก้พฤติกรรมไม่ดีต่างๆ เช่น การเสพยา สูบบุหรี่และใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ

ในพุทธศาสนาการใช้ความคิดจินตนาการมีแทรกอยู่ในวิธีปฏิบัติธรรมที่ช่วยให้จิตเป็นสมาธิ เช่น สอนว่าในขณะที่กำลังสวดมนต์หรือฟังธรรม เราควรสร้างจินตนาการว่าเรากำลังอยู่ต่อหน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า เสียงที่เราได้ยินได้ฟังนั้นเป็นเสียงของพระพุทธเจ้า พระธรรมที่ฟังอยู่ก็เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้ากำลังสอนเราโดยตรงแล้วคิดต่อไปว่าธรรมที่สอนเรานั้นไม่เกินวิสัยสำหรับเรา ถ้าเกินวิสัยแล้วพระพุทธเจ้าจะไม่สอนเรา การมีจินตภาพเช่นนี้จะทำให้จิตใจชื่นบาน ที่เรียกว่าธรรมปิติเกิดขึ้นในใจ เราจึงอาจกล่าวได้ว่าการใช้ความนึกคิดจินตนาการที่แพทย์สมัยใหม่แนะนำก็คือการมีอนุสสติ ๑๐ ประการนั้นเองคือพุทธานุสติ (การระลึกนึกถึงบุญคุณของพระพุทธเจ้า) ธัมมานุสติ (การระลึกถึงคุณของพระธรรม) สังฆานุสติ (การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์) สีลานุสติ (การระลึกถึงคุณของศีล) จาคานุสติ (การระลึกถึงการบริจาคของตนที่ได้ทำไปแล้ว) เทวตานุสติ (การระลึกถึงธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา) มรณานุสติ (การระลึกถึงความตาย) กายคตาสติ (การระลึกถึงร่างกายให้เห็นว่าเป็นของไม่งาม) อานาปานสติ (การกำหนดลมหายใจเข้าออก) และอุปสมานุสติ (การระลึกถึงพระนิพพาน

อันเป็นที่สงบระงับแห่งทุกข์ทั้งปวง) การมีอนุสสติทั้ง ๑๐ ประการนี้ หรือแม้แต่มีแค่อนุสสติ ๓ อย่าง คือ พุทธานุสติ ธัมมานุสติ และสังฆานุสติ สามารถทำให้จิตใจผ่อนคลายเป็นสมาธิในระดับต่างๆ ได้เช่นเดียวกับการเพ่งกสิณ

เนรูห์อดีตนายกรัฐมนตรีของอินเดีย สมัยที่อินเดียได้รับเอกราชจากอังกฤษใหม่ๆ เคยเขียนเล่าไว้ว่า ครั้งหนึ่งในระหว่างที่ต่อสู้เพื่อเอกราชของอินเดีย ได้ถูกอังกฤษจับขังในคุก ในขณะที่จิตใจหดหู่ เครียด และหม่นหมองนั้นได้มองเห็นพระพุทธรูปองค์เล็กที่ติดตัวอยู่ ทำให้รู้สึกแจ่มใสและหายทุกข์ เพราะพระพุทธรูปเตือนให้รู้สึกถึงชัยชนะของพระพุทธเจ้าที่มีต่อศัตรูทั้งหลาย เช่นที่กล่าวไว้ในบทสวดพาหุงมหากา ทำให้จิตใจแช่มชื่นและมีพลังที่จะต่อสู้เพื่อเอกราชของประเทศชาติต่อไป

จึงเห็นได้ว่า **การปฏิบัติธรรมด้วยการสวดมนต์ก็ดีหรือด้วยการปฏิบัติกรรมฐานก็ดีนั้นเป็นประโยชน์แก่สุขภาพมากมาย ทำให้มีสุขภาพดี มีภูมิต้านทานโรคสูง และช่วยให้หายจากโรคเร็วขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้มีจิตใจดีงาม มีความเห็นแก่ตัว ความโลภ โกรธ หลง และความยึดมั่นถือมั่นน้อยลง เกิดปัญญามองเห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย สามารถปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ด้วยจิตสงบ ด้วยเหตุนี้โปรแกรมสุขภาพของแพทย์ที่มีชื่อเสียงทั่วโลกจึงมีเรื่องการสวดมนต์ การแผ่เมตตาและการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานอยู่ด้วย**

การกล่าวว่าการสวดมนต์ การแผ่เมตตาและการปฏิบัติสมาธิกรรมฐานสามารถรักษาโรคได้นั้น มิได้หมายความว่าโรคทุกโรครักษาได้ด้วยวิธีดังกล่าว หรือผู้ปฏิบัติจะไม่ต้องเจ็บป่วยเลย ความเจ็บป่วยเป็นลักษณะหนึ่งของชีวิตในสังสารวัฏที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้แต่พระพุทธองค์ยังทรงหนีโรคภัยไข้เจ็บไม่พ้น และทรงมีหมอชีวกโกมารภัจจ์คอยดูแล นักปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วยก็ต้องไปหาแพทย์ โรคบางโรคต้องรักษาด้วยยาหรือการผ่าตัดจึงจะหายขาดได้สมาธิวิปัสสนากรรมฐานให้ผลดีในการรักษาโรคเรื้อรัง (เช่นโรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด) และโรคทางกายที่มีพื้นฐานมา

จากสภาพจิตใจแต่มีโรคจิตบางประเภทที่สมาธิวิปัสสนากรรมฐานรักษาไม่ได้ เช่น โรคหลงผิดโรคประสาทหลอน และโรคพหุบุคลิกที่มีบุคลิกลักษณะหลายอย่างในคนคนเดียวกัน (จำลอง ดิษยวณิช, *ความเครียด ความวิตกกังวลและสุขภาพ*,๒๕๔๕) **สำหรับโรคเครียดนั้น ถ้าหากเป็นมากจนควบคุมตัวเองไม่ได้ สมาธิวิปัสสนากรรมฐานก็รักษาไม่ได้เช่นกัน ผู้มีความเครียดมากไม่ควรปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานเป็นอันขาดเพราะอาจทำให้อาการรุนแรงขึ้นได้** แต่ควรไปผ่อนคลายด้วยวิธีต่างๆ ก่อน เช่น การหายใจช้ายาว และลึกแบบธรรมชาติ การออกกำลังกายหรือใช้ยาในกรณีที่มีความจำเป็น เมื่อจิตใจผ่อนคลายจนถึงระดับที่ควบคุมตัวเองได้แล้ว จึงควรปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานในงานวิจัยต่างๆที่กล่าวมา ความเครียดที่พูดถึงหมายถึง ความเครียดธรรมดาที่ไม่รุนแรงมากจนพูดไม่รู้เรื่อง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ประโยชน์แก่ตัวเราทั้งทางศาสนาและในด้านสุขภาพ ประโยชน์ประการหลังเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ง่ายและไม่ใช้เวลานานมาก แต่ประโยชน์ทางศาสนาเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ยากกว่า เพราะเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของคนแต่ละคนเอง คือเปลี่ยนจากจิตใจที่เป็นปุถุชนหนาทึบด้วยกิเลสตัณหา มาเป็นจิตใจที่สงบและใสสว่างด้วยแสงของปัญญาหรือที่พุทธศาสนาเรียกว่าเป็นจิตของอริยบุคคลระดับต่างๆ คือ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหันต์ เป้าหมายสำคัญที่สุดของการปฏิบัติคือ การบรรลุพระนิพพาน อย่างไรก็ตามไม่ว่าเราจะปฏิบัติเพื่อประโยชน์ทางการพัฒนาจิตใจให้เป็นจิตใจของอริยบุคคลดังกล่าว หรือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ เราต้องรู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องและปฏิบัติสม่ำเสมอจึงจะได้ผล เราต้องอาศัยครูอาจารย์หรือผู้รู้ช่วยแนะนำและแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติแต่ละขั้นตอนจึงจะก้าวหน้าไปได้ ครูอาจารย์เป็นกัลยาณมิตรที่ผู้ปฏิบัติจะขาดไม่ได้ไม่ว่าจะปฏิบัติเพื่อประโยชน์ทางศาสนาหรือเพื่อสุขภาพ ด้วยเหตุนี้นับได้ว่าพระอาจารย์สอนกรรมฐานทั้งหลาย เช่น พระธรรมสิงหบุราจารย์ วัดอัมพวัน และพระธรรมวิสุทธิกวี วัดโสมนัสวิหาร

มีบุญคุณใหญ่หลวงแก่เรา เป็นกัลยาณมิตรที่แท้จริงแก่ทุกคน นอกจากช่วยเหลือเรื่องการสอนให้เรา เข้าใจธรรมและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว พระอาจารย์เหล่านี้ยังช่วยเหลือ ให้กำลังใจพลังจิต แบ่งปันบุญกุศลที่มีอยู่ให้เราด้วย

เมื่อสมาธิวิปัสสนากรรมฐานเป็นประโยชน์เช่นนี้ เราจึงควรสนใจและปฏิบัติอย่างจริงจัง การปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจให้เป็นพุทธจิตอาจเป็นสิ่งที่ยากสำหรับเรา แต่การปฏิบัติเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าและเห็นผลได้ไม่นาน และในขณะเดียวกันเป็นบันไดไปสู่เป้าหมายทางศาสนาด้วยการมีสุขภาพไม่ดีเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการการปฏิบัติทางศาสนา ที่เห็นได้ง่ายคือทำให้เราเสียเวลาและเงินทองในการรักษาตัว ไม่สามารถปฏิบัติธรรมหรือทำบุญสร้างกุศลให้แก่ตัวเองได้เต็มที่ การมีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางใจเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เราเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางของชีวิตศาสนาได้ง่ายขึ้น **สุขภาพเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องสร้างให้เกิดขึ้นแก่ตัวเองด้วยการกระทำของตนเอง** เราต้องไม่ลืมคำกล่าวของพระพุทธองค์ที่ว่า **"อโรคยาปรมาลาภา"** ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ สุขภาพเป็นสิ่งดีที่สุดของชีวิต **เราจะมีสุขภาพดีได้ ก็ต้องมีความอุตสาหะต้องใช้ความพากเพียรพยายามสม่ำเสมอทำให้ตัวเองมีสุขภาพและบำรุงรักษาสุขภาพให้อยู่กับเราจนตลอดอายุขัย** เราโชคดีมากที่เป็นพุทธศาสนิกชน เพราะศาสนาพุทธมีทั้งคำสอนและวิธีปฏิบัติที่จะทำให้เรามีสุขภาพดีและหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ศาสนาพุทธเป็นเสมือนเพชรเม็ดงามที่ติดตัวเราอยู่ เราไม่ต้องไปแสวงหาเพชรที่ไหนอีกแล้ว สิ่งที่ควรทำเวลานี้คือ ใช้เพชรเม็ดนี้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตก่อนที่จะสายเกินไป

ภาคผนวก
สติปัฏฐาน ๔

รวบรวมจากหนังสือกฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติของหลวงพ่อจรัญ

โดยจกฺกวโรภิกขุ

คือ ความระลึกอยู่เสมอว่าขณะนี้เราทำอะไรอยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่กับการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม จะยืน เดิน นั่ง นอน กำหนดสติพิจารณาทุกอิริยาบถ

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น

การยืน

ให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตรง หน้าตรง หลับตา ให้สติอยู่ที่กลางกระหม่อมสำรวมจิตเอาสติตามวาดมโนภาพร่างกาย คำว่า ยืน จากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า หนอจากสะดือลงไปปลายเท้านับเป็น๑ครั้ง ครั้งที่สองกำหนดขึ้นคำว่า ยืน จากปลายเท้าขึ้นมาหยุดที่สะดือ คำว่า หนอจาก สะดือขึ้นไปกลางกระหม่อม กำหนดกลับไปกลับมาจนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้นสำรวมจิตอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกนอกกาย แล้วลืมตา ค่อยๆก้มหน้ามองดูปลายเท้า ให้สติจับอยู่ที่เท้าเพื่อเตรียมเดินจงกรมต่อไป

การเดิน

กำหนดว่า ขวาย่างหนอ ในใจ คำว่าขวา ยกส้นเท้าขวาขึ้นประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับใจนึกต้องพร้อมกัน ย่างก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าอย่างช้าๆ เท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่าหนอ เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน จากนั้นสำรวมจิตไว้ที่เท้าซ้ายตั้งสติปักลงไป กำหนดว่าซ้ายย่างหนอ สลับกันเช่นนี้เรื่อยๆ ไป ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบเพื่อการทรงตัวขณะก้าว

ได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่แล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน หน้าตรง หลับตา กำหนดยืนหนอช้าๆอีก ๕ ครั้ง จากนั้นลืมตา ก้มหน้า มองดูปลายเท้า

การกลับ

กำหนดว่า กลับ...หนอ ๔ ครั้ง คำว่า กลับหนอครั้งที่หนึ่ง ยกปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา ๙๐ องศา ครั้งที่สอง เคลื่อนเท้าซ้ายมาชิดกับเท้าขวา ครั้งที่สาม ทำเหมือนครั้งที่ ๑ ครั้งที่สี่ ทำเหมือนครั้งที่ ๒ เมื่อครบสี่ครั้งแล้ว จะอยู่ท่ากลับหลัง ต่อไปกำหนด ยืนหนอ ช้าๆ อีก ๕ ครั้ง ลืมตา ก้มหน้าแล้วกำหนดเดินต่อไปจนหมดเวลา ที่ต้องการ

การนั่ง

ให้ทำต่อไปจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดตอน เมื่อเดินจงกรม ถึงที่จะนั่ง ให้กำหนดยืนหนออีก ๕ ครั้ง แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า ปล่อยมือหนอ ช้าๆจนกว่าจะลงสุด เวลานั่ง ค่อยๆย่อตัวลง พร้อมกำหนด ตามอารมณ์ที่ทำไปจริงๆ เช่น ย่อตัวหนอ ท้าวพื้นหนอ คุกเข่าหนอ นั่งหนอ เป็นต้น

วิธีนั่ง

ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรงหลับตา เอาสติ จับอยู่ที่ท้อง, พอง ยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พองหนอ หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า ยุบหนอ ใจนึกกับท้องที่พองยุบต้องให้ทันกัน ให้สติจับอยู่ที่การพอง ยุบของท้องเท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้รู้สึกตามความจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาข้างหลัง กำหนด เช่นนี้ไปจนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

การนอน

เวลานอน ค่อยๆเอนตัวนอน พร้อมกับกำหนดตามไปว่า นอนหนอ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้ตั้งสติจับที่ท้อง หายใจเข้าออกยาวๆ สบายๆ อย่าไปเพ่งที่ท้องมาก ให้ตั้งสติไว้หายใจเรื่อยไปว่า พองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับ เมื่อตื่น ก่อนลืมตาให้กำหนดว่า ตื่นหนอกำหนดที่ท้องว่า พองหนอ ยุบหนอ ครู่หนึ่ง แล้วกำหนดลืมตา และลุกขึ้นนั่งต่อไป

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือการรู้สภาพของกายในขณะนั้นว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ว่ากายจะยืน กายจะเดิน กายจะนั่ง กายจะนอน จะพักผ่อนอันใดมีสติควบคุมจิตต้องกำหนด กำหนดกายยืน กำหนดกายนั่ง กำหนดหายนอน กำหนดกายที่จะเอนลงไป ต้องกำหนดทุกอิริยาบทจะก้าวเยื้องซ้ายและขวาไปที่ไหน กำหนดสติไว้ให้เป็นปัจจุบัน

กำหนด แปลว่า ความรู้ของชีวิตอันมีสติควบคุม เช่น ก่อนจะเดิน ให้สำรวมจิตที่เท้าขวา ตั้งสติปักลงไป แล้วกำหนดในใจคำว่า ขวา ให้ยกส้นเท้าขวาขึ้น สติระลึกรู้พร้อมกับส้นเท้าขวาที่ยกขึ้น ย่างก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า สติระลึกรู้พร้อมกับเท้าขวาที่เคลื่อนไปข้างหน้า หนอ วางเท้าลงถึงพื้น ปลายเท้าและส้นเท้าลงพร้อมกัน สติระลึกรู้พร้อมกับเท้าที่ลงสัมผัสพื้น หรือจะหยิบสิ่งของอะไร ก็ให้สำรวมจิตอยู่ที่มือข้างที่จะหยิบ ตั้งสติปักลงไปที่มือข้างจะหยิบนั้น แล้วกำหนดในใจว่า หยิบหนอ หยิบหนอ สติระลึกรู้พร้อมกับมือข้างที่กำลังจะหยิบของสิ่งนั้น เป็นต้น

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือ สิ่งที่บังคับไม่ได้ ต้องใช้สติคอยควบคุม ได้แก่ สุขเวทนา มีทั้งสุขกาย สุขใจ ทุกขเวทนา ก็ทุกข์กาย ทุกข์ใจ และอุเบกขาเวทนา คือ เฉยๆไม่สุขไม่ทุกข์ จิตใจเลื่อนลอยไม่มีที่เกาะ ขณะกำหนดรู้อยู่ในการเดินหรือนั่งก็ตาม

กำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่ก็ตามเมื่อมีอาการของเวทนาดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้น ให้ทิ้งการกำหนด เดิน นั่ง และพอง ยุบ ก่อน มากำหนดรู้อยู่ที่อาการของเวทนาที่เกิดขึ้น กำหนดตรงเวทนานั้นให้มันหายไป เช่น ปวดเมื่อย เจ็บ คัน แน่นเสียดตรงไหน ก็กำหนดตรงนั้น ปวดเมื่อยต้นคอ ก็เอาจิตปักลงไปที่ต้นคอที่ปวด แล้วกำหนดว่าปวดหนอ ปวดหนอ คัน ก็เอาจิตปักลงไปตรงที่คัน ตั้งสติกำหนด คันหนอ คันหนอ เป็นต้น ถ้าจิตเกิดอาการดีใจ เสียใจ โกรธ ขณะเดิน นั่ง หรือกำหนดพอง ยุบ ให้เอาจิตปักลงที่ลิ้นปี่ หายใจยาวๆจากจมูกถึงสะดือ ตั้งสติกำหนดตามสภาวะของอารมณ์ที่เป็นไปในขณะนั้นตามจริงว่า ดีใจหนอ เสียใจหนอ หรือโกรธหนอ อุเบกขา ไม่สุข ไม่ทุกข์ ใจลอยหาที่เกาะไม่ได้ ให้กำหนดที่ลิ้นปี่ ตั้งสติระลึกก่อน กำหนดรู้หนอ รู้หนอ เป็นต้น

เมื่อกำหนดเวทนาที่เกิดจนหาย และกลับสู่สภาวะปกติแล้ว ขณะนั้นหากอยู่ในอาการใด เดิน นั่ง หรือ พองหนอ ยุบหนอ อยู่ก็ตามให้กลับมากำหนดรู้อยู่ในอาการนั้นต่อไป

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือ จิตเป็นธรรมชาติ ต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เป็นเวลานานเหมือนเทปบันทึกเสียง ไม่มีตัวตนให้คลำ เราต้องตั้งสติพิจารณาเนืองๆ ซึ่งจิตก็คือวิญญาณขันธ์ กำหนดพิจารณาจิตก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่าจิตที่กำหนดเกิดอยู่นั้น เป็นจิตชนิดใด เป็นจิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน จิตที่เป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ

การพิจารณาเห็นจิตในจิต คือ พิจารณาจิตของตน
ให้เห็นสภาวะตามที่ปรากฏในขณะนั้นๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริง

๑. จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ
๒. จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ
๓. จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ

๔. จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ
๕. จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ
๖. จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ
๗. จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่
๘. จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน
๙. จิตเป็นมหัคคตะ[๑] ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตะ
๑๐. จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๓. จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ
๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ
๑๕. จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้ว
๑๖. จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น[๒]

[๑]มหัคคตะ พจนานุกรม บาลี - ไทย หน้า ๓๙๐ แปลว่า ไปสูง

[๒]มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๑๑๔ หน้า ๑๑๑

เพื่อให้ประจักษ์ชัดว่า ที่มีความรู้สึกโลภ โกรธ หลง หรือ ศรัทธา ฟุ้งซ่าน เกียจคร้าน เป็นอาการของจิต เป็นธรรมชาติที่เป็นนามธรรม ย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่ง เพื่อรับอารมณ์เมื่อหมดเหตุปัจจัย อาการนั้นๆก็ดับไปเอง ไม่มีอะไรเหลืออยู่

จิตเกิดทางตา ตาเห็นรูปเกิดจิตที่ตา หูได้ยินเสียงเกิดจิตที่หู จมูก จมูกได้กลิ่นเกิดจิตที่จมูก ลิ้นสัมผัสรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เกิดจิตที่ลิ้น กาย สัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ที่นั่งลงไปเกิดสัมผัสทางกายต้องกำหนด มันอยู่ที่กายและจิตเป็นธรรมชาติอย่างนี้ คลำไม่ได้ ไม่มีตัวตนแต่ประการใด มัน เป็นนามที่เราต้องตั้งสติให้เป็นนามธรรม

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือ การกำหนดรู้ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ได้แก่ นิวรณ์ ขันธ์5 อายตนะ โพชฌงค์ อริยสัจ ๔ รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตที่เป็นกุศล อกุศล หรืออัพยากฤต (กลางๆ) การกำหนดธรรม เมื่อเกิดความรู้สึกต่าง ๆ อันเป็นนิวรณธรรม เช่น การยินดี หรือความพอใจในอารมณ์ภายนอก (กามฉันทะ) หรือความโกรธ (พยาบาท) ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ (อุทธัจจกุกกุจจะ) หรือ การง่วงเหงาหาวนอน (ถีนมิทธะ)หรือมีความคิดลังเล สงสัยในการปฏิบัติ (วิจิกิจฉา) เป็นไปต่าง ๆเช่นนี้ก็ให้ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ หายใจลึกๆยาวๆ กำหนดรู้อาการของจิตทันทีที่รู้ เช่นมีกามฉันทะเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่า ชอบหนอ เมื่อมีความโกรธหรือพยาบาทเกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่า โกรธหนอ เมื่อง่วงเหงาหาวนอนก็ปักจิตไว้ที่กลางหน้าผาก ตั้งสติกำหนดง่วงหนอ เมื่อคิดถึงสิ่งนอกกาย คิดถึงบ้าน คิดถึงคนรู้จักก็กำหนดว่า คิดหนอ เมื่อมีความสงสัยเกิดขึ้น ก็กำหนดสงสัยหนอ เมื่อกำหนดอาการที่เป็นนิวรณธรรมที่เกิดขึ้นจนหายแล้วให้กลับมากำหนดที่การเดินหรือพองยุบต่อไปตามเดิม ประคองสติให้ติดต่อกันดี จิตเกิดทางอายตนะธาตุอินทรีย์ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๑. เวลาตาเห็นรูป ให้กำหนดว่า เห็นหนอๆ ตั้งสติเอาไว้ที่ตา
๒. เวลาหูได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า เสียงหนอๆ ตั้งสติเอาไว้ที่หู
๓. เวลาจมูกได้กลิ่น ให้กำหนดว่า กลิ่นหนอๆ ตั้งสติเอาไว้ที่จมูก
๔. เวลาลิ้นได้รับรส ให้กำหนดว่า รสหนอๆ ตั้งสติไว้ที่ลิ้น
๕. เวลากายถูกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า ถูกหนอๆ ตั้งสติไว้ที่กายถูกสัมผัส
๖. เวลาจิตใจคิดถึง ความโลภ โกรธ หลง ขึ้นมา เพราะกำหนดทวารทั้งห้าข้างต้นไม่ทัน เลยเป็นอดีตไปแล้ว ให้กำหนดว่ารู้หนอๆ ตั้งสติไว้ที่

ลิ้นปี่เหตุที่ต้องกำหนดจิต และตั้งสติเช่นนี้ เพราะจิตของเราอยู่ใต้บังคับความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น หูได้ยินเสียง กำหนดไม่ทัน เลยเป็นอดีตไปแล้ว ทำให้เกิดชอบใจเป็นโลภะ ไม่ชอบใจเป็นโทสะ ถ้าไม่กำหนดหรือพิจารณาตามความจริงแล้ว เป็นโมหะ ตาเห็นรูป จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รับรส ก็เช่นเดียวกัน ข้อสำคัญที่สุดของผู้ปฏิบัติคือ การกำหนดให้เป็นปัจจุบัน

ทำบุญง่ายๆตามภาษาคน (ไม่ค่อย) มีเวลา

ติกฺขปญฺโญ

พูดถึงเวลาถ้าเราจะทำบุญ คนส่วนใหญ่มักจะนึกถึง การตักบาตรพระ หรือเข้าวัดทำบุญเป็นส่วนมาก แต่ถ้าหากว่าเราไม่ค่อยจะมีเวลาตักบาตรพระ หรือเข้าวัดทำบุญ ก็เลยเสียโอกาสในการสะสมบุญของเรา

วันนี้จึงมีเรื่องมาเล่าให้ทุกๆคนได้อ่านพิจารณากัน เผื่อจะได้แง่มุมใหม่ๆในการสร้างบุญสร้างกุศลสำหรับคนที่ไม่ค่อยมีเวลาหรือมีเวลาทำเป็นปกติอยู่แล้ว แต่มีเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยให้ได้อ่านเพื่อจะได้เข้าใจว่าถ้าเราทำอย่างที่จะบอกต่อไปนี้ เราจะได้อะไรบ้าง?

เชื่อว่าที่บ้านของทุกคนจะต้องมีหิ้งพระบูชาหรือโต๊ะหมู่บูชา แต่ถ้าไม่มีให้หารูปพระมาติดไว้ที่ผนังบ้านก็ได้ จากนั้นให้เราหาขันหรือกระปุกออมสินหรือบาตรพระพลาสติก(ที่ร้านสังฆทานจะมีขายเป็นบาตรพระพลาสติกเจาะรูเหมือนกระปุกออมสิน)ทุกวันให้เราทุกคนสละเวลาเพียงวันละประมาณ ๒๐-๓๐ นาที สวดมนต์ไหว้พระเวลาไหนก็ได้ที่เราว่างเราสบายใจ เช้า สาย บ่าย เย็น หรือ ก่อนนอนก็ได้ โดยเริ่มสวดจากบท

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ

อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมังนะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆังนะมามิ (กราบ)

ต่อไปนี้ก็ตั้ง **นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ** (๓ จบ)

ระหว่างที่ตั้งนะโม ก็ให้เอาเงินมาจบไว้ที่มือ จะกี่บาทก็ได้ ๕ บาท ๑๐ บาท ๒๐ บาท หรือมากกว่านั้นก็ได้ตามศรัทธา

จากนั้นก็เริ่มสวด

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ต่อจากนั้นก็เริ่มสวดบทพระพุทธคุณ **(อิติปิโส ภะคะวา ฯลฯ)** บทพระธรรมคุณ **(สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ฯลฯ)** บทพระสังฆคุณ **(สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ฯลฯ)**

ถ้ามีเวลา ให้สวดบท พาหุง มหากาฯ ต่อ จบแล้วให้มาสวดบทพระพุทธคุณ บทเดียว๙จบ หรือเท่าอายุบวกหนึ่ง

ถ้าไม่มีเวลาให้สวดบทพระพุทธคุณ บทเดียว ๙ จบ หรือเท่าอายุบวกหนึ่ง

ต่อจากนั้น ตั้งสมาธิจิต สักระยะหนึ่ง แล้วอธิษฐานจิต เสร็จแล้วเอาเงินที่เราจับไว้ในมือใส่เข้าไปในภาชนะที่เตรียมไว้ที่หิ้งพระหรือโต๊ะหมู่บูชา เสร็จแล้วแผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศลทุกครั้งทำอย่างนี้ทุกวันอย่าให้ขาด

ถามว่าเราจะได้อะไรจากการปฏิบัติอย่างนี้?

๑. **ถามว่า** ขณะที่เราสวดมนต์อยู่นั้น เราสวดมนต์บูชาใคร? **ตอบ เราสวดมนต์บุชาคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ขณะที่เราสวด จิตเราก็น้อมอยู่กับคุณพระรัตนตรัย ขณะนั้นจิตเรามีพุทธานุ-นุสสติ,ธัมมานุสสติ,สังฆานุสสติ ได้แล้วกรรมฐาน ๓ กอง**

๒. ขณะที่เราสวดมนต์อยู่นั้น เราสวดมนต์ด้วยจิตที่มีอาการสำรวม มีความตั้งใจในการสวด ถามว่า อาการที่จิตสำรวมมีความตั้งใจในการสวดนั้น เป็นอาการของอะไร? **ตอบ** เป็นอาการของสมาธิเบื้องต้น

๓ .ขณะที่เราสวดมนต์ด้วยจิตที่มีอาการสำรวม มีความตั้งใจ จิตของเราก็คอยนึกถึง ระวังไม่ให้หลงลืมในบทสวด ถามว่า อาการที่คอยนึกถึง ระวังไม่ให้หลงลืมในบทในบทสวดนั้นเป็นอาการของอะไร? **ตอบ** เป็นอาการของสติ ได้ฝึกสติในการสวดมนต์ไปในตัว

๔. ขณะที่เราสวดมนต์เสร็จตั้งจิตเป็นสมาธิ อธิฐานจิตเอาเงินที่จบใส่ลงไปในภาชนะที่ได้เตรียมไว้ เป็นทานบารมี อธิษฐานบารมี ซึ่งก็วกมาเข้าเรื่องของบารมี ๓๐ ทัศน์

บารมี แปลว่าอะไร? แปลว่า “กำลังใจ” ซึ่งประกอบด้วย

๑. ทานบารมี ๒. ศีลบารมี
๓. เนกขัมมะบารมี ๔. ปัญญาบารมี
๕. วิริยะบารมี ๖. ขันติบารมี
๗. สัจจะบารมี ๘. อธิษฐานบารมี
๙. เมตตาบารมี ๑๐.อุเบกขาบารมี

ถ้าจะถามว่าการที่เราสวดมนต์เพียงไม่กี่นาทีตรงนี้เราจะได้บารมีอะไรบ้าง?

ตอบ ๑. ขณะที่เราสวดมนต์เสร็จ เราทำทาน คือ เอาเงินที่จบใส่ในขัน ฯลฯ เป็นทานบารมี

๒. ขณะที่เราสวดมนต์อยู่ในขณะนั้นเราไม่ได้ทำบาปกรรมกับใคร มีศีลอยู่ ในขณะที่สวด เป็น ศีลบารมี

๓. ขณะที่เราสวดมนต์อยู่นั้น จิตเราปราศจากนิวรณ์มารบกวนใจถือว่าเป็นการบวชใจ เป็นเนกขัมมะบารมี

๔. ถ้าจะถามว่า การที่เราสวดมนต์ไหว้พระ เราทำด้วยความงมงายหรือไม่?
ตอบ ไม่ ทำด้วยศรัทธา ทำด้วยปัญญาที่เห็นว่าเป็นประโยชน์ ช่วยฝึกจิตฝึกใจให้เกิดสติมีสมาธิ เป็นปัญญาบารมี

๕. ถ้าเราไม่มีความเพียร เราก็ทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นก็ต้องมีความเพียร ความเพียรเป็นวิริยะบารมี

๖. มีความเพียรแล้ว ไม่มีความอดทนความเพียรก็ตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะฉะนั้น ก็ต้องมีความอดทน ความอดทน เป็นขันติบารมี

๗. มีความเพียร ความอดทนแล้ว แต่ขาดสัจจะในการกระทำ หมายถึงความจริงใจ เพราะฉะนั้น เราก็ต้องมีความจริงใจในการประพฤติปฏิบัติ ความจริงใจ เป็นสัจจะบารมี

๘. เมื่อเราสวดมนต์เสร็จ ทำสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐาน การอธิษฐานเป็นอธิษฐานบารมี

๙. ใส่บาตรเสร็จ ก็ต้องแผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศล การแผ่เมตตาเป็นเมตตาบารมี

๑๐.ขณะที่แผ่เมตตา เราก็ต้องทำใจให้เป็นเมตตาไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งหลาย ทำใจให้เป็นพรหมวิหาร อุเบกขา วางเฉย อโหสิกรรมกับบุคคลที่เราได้เคยล่วงเกินกันมา ไม่โกรธแค้น ไม่เกลียดใคร ไม่ชอบใคร ไม่ชังใคร ทำใจให้นิ่ง ทำจิตใจให้สงบเย็น วางจิตให้เป็นอุเบกขา เป็นอุเบกขาบารมี (คืออุเบกขาที่ทรงด้วยพรหมวิหาร)

เห็นไหมครับ เพียงแค่เราสวดมนต์เพียง ไม่กี่นาทีต่อวัน เราก็ได้บารมีครบถ้วน และสิ่งเหล่านี้เองก็จะสะสมในใจของเรา ทีละเล็กทีละน้อย เหมือนเราเก็บเงินวันละบาท ๑๐ วัน ก็ได้ ๑๐ บาท แต่ถ้าเราไม่ทำอะไรเราก็จะไม่ได้อะไรเลย แล้วเงินที่เราหยอดทุกวันที่ได้จากการสวดมนต์ก็เหมือนกับเราได้ใส่บาตรทุกวัน โดยมีพระพุทธเจ้าเป็นประธานเมื่อมี

โอกาสเข้าวัดเราก็เอาเงินนั้นแหละไปทำบุญ หยอดตู้บริจาค ซื้อของถวายสงฆ์ ได้ซองผ้าป่ามาก็เอาเงินที่เราสวดนั้นแหละใส่เข้าไปในซองผ้าป่า หากมีการสร้างพระ สร้างหนังสือธรรมะ หรืออะไรต่างๆที่เป็นสาธารณะประโยชน์ก็เอาเงินที่เราหยอดทุกวันนั้นแหละไปทำบุญ ได้อานิสงส์มาก แล้วจิตของเราก็จะติดอยู่กับกุศลทุกวัน เมื่อถึงเวลามันก็จะรวมเข้าในจิตของเราเป็นหนึ่งเดียว

มีหลายคนแนะนำให้ไปทำ ปรากฏว่า **ทำแล้วจิตมีสมาธิมากขึ้น มีสตดีขึ้น จากคนที่ใจร้อน ก็ทำให้จิตใจมีอารมณ์เยือกเย็นขึ้น** จะคิดจะทำอะไรก็รู้สึกว่าคล่องตัว มีคนช่วยเหลือ ก็ฝากไว้เป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับ**คนที่ไม่ค่อยมีเวลาทำบุญตักบาตรพระ หรือเข้าวัด** ถ้าท่านเห็นว่ามีประโยชน์ก็พยายามเจริญศรัทธาให้มาก ปฏิบัติให้ได้ทุกวัน แล้วท่านจะเห็นผลได้ในไม่ช้าอย่างแน่นอนโดยไม่ต้องสงสัย

เหตุที่จิตไม่เป็นสมาธิมีอยู่ ๗ ประการ

(จากหนังสือกฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๑๑ หน้า ๒๓๐-๒๓๓)

๑. นั่งไม่ถูกวิธี

๒. จิตเป็นกังวล กังวลเรื่องงาน

๓. เหนื่อยมาก ไปทำงานมาเหนื่อยเหลือเกิน จิตท่านจะไม่เป็นสมาธิ แต่หายเหนื่อยเมื่อยล้าเมื่อไรตั้งสติให้ได้แก่นได้

๔. ป่วย อาพาธหนัก จิตท่านจะไม่เป็นสมาธิ ท่านจะอุปาทานนึกถึงเวทนาปวดโน่น เมื่อยนี่ ปวดหนอ ปวดเรื่อยอะไรทำนองนี้ จิตท่านจะขาดสมาธิทันทีถ้าไม่ฝึกปฏิบัติ ท่านจะไม่มีสมาธิเลย

๕. ราคะเกิด ขณะนั้นจิตท่านจะหายไป สมาธิไม่เกิด

๖. โทสะเกิด ท่านไม่สามารถแก้ไขโทสะได้ ไม่สามารถจะตั้งสติไว้ได้ สมาธิ หนีไปหมด ท่านจะทำอะไรเสีย ขาดสมาธิเพราะมีโทสะ โทสะสิงสถิตอยู่ในจิตใจของท่าน ปัญญาไม่เกิด แล้วท่านจะไม่มีสมาธิ ปฏิบัติอีก ๒๐ ปี ก็ไม่ได้ผล ไม่ได้อานิสงส์แต่ประการใด

๗. อารมณ์มากระทบ อารมณ์เกิดกระทบ สัมผัสเกิดอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดสัมผัสมากระทบ อารมณ์จึงเสีย จิตไม่เป็นสมาธิ ไหนเลยท่านจะมีสมาธิ อวดอาตมาว่ามีสมาธิแล้ว ไม่จริง นั่งหลับตาก็ไม่รู้ว่าคนนี้สมถะหรือวิปัสสนา นั่งหลับตาอยู่ จิตออกไปโน้นไปเชียงใหม่โน่น จิตโน่นไปห่วงผัวกลัวผัวจะไปมีเมียใหม่อะไรทำนองนี้ รับรองอีกร้อยปีท่านจะไม่ได้อะไร จิตเกิดโทสะ ถ้าท่านไม่ระงับโทสะก่อนสมาธิก็ไม่เกิดแน่นอน ขาดการกำหนดจิตจะขาดปัญญา ไหนเลยสมาธิจะเกิดขึ้นกับตัวท่านได้

ส่วนสาเหตุของจิตไม่สงบมีอยู่ ๘ ประการ โยมต้องกำหนดจดจำข้อนี้ไว้ก่อน จิตไม่สงบทำอย่างไรก็ไม่สงบ ถ้าไม่ฝึกมาก่อน จิตไม่มีสมาธิจะไม่มีความสงบในครอบครัวเลย สาเหตุนั้นได้แก่

๑. มีไม่พอ ตะเกียกตะกายอยู่ร่ำไป ท่านจะไม่มีความสงบในครอบครัวเลย

๒. ใช้เวลาว่างมากเกินไป ไม่เอางานเอาการ พวกประเภทนี้พวกจิตว่าง มันว่างจิตก็ไหลไปสู่ที่ต่ำ ชีวิตจะไร้สาระ ไม่สงบ

๓. ถูกเบียดเบียนจิตใจ ครอบครัวไปอยู่ในหมู่บ้านที่เขาเบียดเบียนจิตใจ จิตท่านจะไม่สงบ

๔. อวัยวะไม่ตั้งอยู่ในความปกติ ปวดท้อง ปวดหัว ธาตุทั้ง ๔ ขาดไป อวัยวะไม่ปกติ ท่านจะขาดปัญญา จะสงบได้ไหม อวัยวะไม่ตั้งอยู่ในความสงบ ยกตัวอย่างให้เห็นอย่างง่ายๆ ก่อนสอนก็ต้องไปปัสสาวะก่อน ไปถ่ายอุจจาระเสียก่อน ให้มันโล่งใจแล้วสอนต่อไป หากจิตไม่สงบแล้วท่านจะสอนเด็กไม่ได้ดีเลย

๕. โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ท่านเป็นโรคสามวันดีสี่วันไข้อยู่ในภาวะอันนั้นแน่นอนที่สุด

๖. ถูกสิ่งแวดล้อมดึงไปทำชั่ว เข้าไปอยู่ในกลุ่มคนเลวคนพาลสันดานบาป ดึงทุกวัน ดึงทุกเวลา จะไม่เกิดความสงบเลย

๗. ครอบครัวไม่มีความสุข ทะเลาะกันทุกวันจิตท่านจะไม่สงบ

๘. มัวเมาในอบายมุข เล่นการพนันไม่พัก เที่ยวสรวลเสเฮฮาในสังคมตลอดรายการ จิตท่านจะไม่สงบเลย นี่แหละจำไว้

ท่านทั้งหลายจงให้ทานด้วยศรัทธา
จงให้ทานด้วยความเคารพ
จงให้ทานด้วยจิตสงบ
ก่อนให้ ขณะให้ หลังให้ทานแล้ว
ก็มีจิตเบิกบานในทานที่ทำแล้ว
สิ่งนั้นจึงได้ชื่อว่า "การละความตระหนี่"ที่แท้จริง

คติธรรมจากหลวงพ่อ

พระเดชพระคุณหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม ได้เคยเขียนคติธรรมทางพระพุทธศาสนาไว้หลายเรื่อง เพื่อประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ และเป็นคติเตือนใจ เป็นมงคลชีวิตแก่พุทธศาสนิกชนทั่วไปได้ปฏิบัติตามและนี่เป็นเรื่องหนึ่งที่หลวงพ่อท่านได้เขียนไว้นานแล้วคณะผู้จัดทำเห็นว่าเป็นเรื่องที่มนุษย์ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ และต้องยอมรับกับความเป็นจริง ดังเรื่องต่อไปนี้

เรื่องการรักษาตนให้เป็นปกติ

รักษาตนให้เกิดความสำนึกว่าสิ่งทั้งหลายกำลังเปลี่ยนแปลง ไม่มีสิ่งใดยั่งยืนคงที่แน่นอน

เราเกิดมาเพื่อรอเวลาตาย
เราได้มาเพื่อรอเวลาเสีย
เรามีเพื่อรอเวลาหมด
เราพบเพื่อรอเวลาพลัดพราก

และเวลานั้นจะมาถึงเมื่อใด ไม่มีใครทราบ แม้แต่เราเอง ในการรักษาตนให้เกิดความปกติดังกล่าวนี้ ควรยึดหลักธรรม คือ หลักแห่งความถูกต้อง

เพื่อความถูกต้องที่แน่นอน ๔ ประการ คือ

๑. หมั่นระลึกถึงความดีของท่านที่ทรงคุณความดีระดับสูงไว้เป็นประจำ

๒. หมั่นสร้างความรัก ความปรารถนาดี แก่คนและสัตว์ทั้งหลายเป็นประจำ

๓. หมั่นระลึกถึงว่า สิ่งทั้งปวงในโลกนี้ตามสภาพที่แท้จริงไม่มีอะไรสวยงาม ไม่มีอะไรน่ารักใคร่หลงใหล แต่มีลักษณะที่พึงรังเกียจ เพราะความปฏิกูลของมันตามสภาพที่เป็นจริง

๔. หมั่นระลึกถึงสิ่งที่เป็นจริง และความจริงประการสุดท้ายของชีวิตร่างกาย คือ ความตายไว้เป็นประจำ เพื่อนำความสำนึกไปในทิศทางที่ประสงค์คือ

บารมี - อารมณ์ - กรรมฐาน

ทางประเสริฐของการดำเนินชีวิตจึงได้แก่การวางเฉยในอารมณ์ทั้งปวง คือ อุเบกขา

อารมณ์ที่น่ารักดีใจผ่านมาก็เฉย
อารมณ์ที่น่าชังเสียใจผ่านมาก็เฉย
อารมณ์ที่น่าตระหนกตกใจผ่านมาก็เฉย

โดยมีความสำนึกว่า อะไรจะเกิดไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี มันก็ต้องเกิด อะไรจะดับจะดีหรือไม่ดี มันก็ต้องดับ เราจะห้ามไม่ให้เกิดไม่ให้ดับไม่ได้ เหมือนห้ามความร้อน ความหนาวไม่ได้ฉันนั้น ผลก็คือ

๑. ไม่เสียโครงการของชีวิตที่สำคัญ
๒. ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ
๓. ไม่ต้องห่วงหน้าพะวงหลัง
๔. ไม่ต้องล่องลอยไปตามอารมณ์

และนี่คือ ทางแห่งความสำเร็จชั้นยอดของมนุษยชน เป็นบารมีที่ใหญ่ยิ่ง เป็นยอดบารมี

ทางชีวิตที่ปลอดภัย

การปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยของชีวิต เป็นภารกิจที่มีความสำคัญสูงสุดเพื่อชีวิต ชีวิตที่ปลอดภัยเป็นชีวิตที่มีคุณประเสริฐสุด เพราะเป็นที่มาแห่งความสงบสุข อันเป็นยอดปรารถนาถึง ปลอดภัยเมื่อใด ก็เป็นอันถึงจุดหมายที่พึงประสงค์เมื่อนั้น เพราะความปลอดภัยคือความไร้ปัญหา ภัยของชีวิตได้แก่

๑. ความเศร้าโศกเสียใจ

๒. ความร้องไห้บ่นเพ้อรำพัน

๓. ความลำบากกาย

๔. ความลำบากใจ

๕. ความแค้นใจ-ความช้ำใจ

ซึ่งแต่ละอย่างย่อมทำให้ชีวิตเดือนร้อนกระวนกระวาย จึงนับเป็น "มหาภัยของชีวิต" เพราะเป็นที่หวาดกลัวของชีวิตยิ่งนัก ภัยชีวิตทั้ง ๕ ย่อมมาจาก

๑. ความต้องพลัดพรากจากคนรัก จากของรัก และจากสิ่งรัก

๒. ความต้องคลุกคลีอยู่กับคนที่เกลียด ของที่เกลียด และสิ่งที่เกลียด

๓. ความผิดหวัง คือ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น

ถ้าไม่มีความรัก ไม่มีความเกลียด ไม่มีความหวัง ภัยชีวิตทั้ง ๕ ก็ไม่มี ดังนั้น ทางที่ดีก็คือ ป้องกันความรัก ความเกลียด ความหวัง ไม่ให้เกิดขึ้นในความคิดนึก หรือความรู้สึก ก็หมดภัยแน่ โดยศึกษาธรรมดาของสัตว์โลก ให้เกิดความเข้าใจโดยชัดเจนจนเกิดตัวปัญญาว่า

๑. สัตว์โลกถูกตัวชรานำไป ไม่ยั่งยืน ไม่แน่นอน ไม่คงที่

๒. สัตว์โลกไม่มีความเป็นใหญ่ในตัวเอง ไม่มีใครป้องกันตัวต้องเจ็บต้องตายทั้งหมด

๓. สัตว์โลกไม่มีอะไรเป็นของตนเลย ต้องละทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไปหมด

๔. สัตว์โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ไม่รู้จักอิ่ม เป็นทาสของตัณหา ซึ่งท่านกำหนดว่าเป็นธรรมมุทเทศ คือเป็นเครื่องนำไปสู่ความถูกต้องหรือเป็นเครื่องชี้กำหนดความถูกต้อง ความรู้อย่างนี้เป็นความรู้ถูกต้อง ความเข้าใจอย่างนี้เป็นความเข้าใจถูกต้อง

คำว่า **"สัตว์โลก"** หมายถึง คนที่มีความเกี่ยวข้องอยู่กับโลก คือยังติดโลก ยังยึดโลก

โลก คือ สิ่งที่มีลักษณะเสื่อมโทรม ติดโลกก็คือ ติดความเสื่อมโทรม

ความเสื่อมโทรม คือ ภาวะที่เปลี่ยนแปลงปรวนแปร อาการของความเปลี่ยนแปลงปรวนแปรก็ปรากฏเป็น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความไม่มีอะไรเหลือในที่สุด ซึ่งอาการเหล่านี้มีแก่สิ่งทั้งปวงในโลกนี้ทั่วกันไม่ยกเว้นใครไม่ยกเว้นสิ่งใด ท่านจึงเรียกว่าสามัญลักษณะ ซึ่งแปลว่าข้อกำหนดเป็นหลักเกณฑ์ว่า

๑. อนิจจัง ความไม่แน่นอน
๒. ทุกขัง ความไม่คงที่
๓. อนัตตา ความไม่ใช่ของเรา

เมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่าเห็นความจริงของโลกด้วยสิ่งประเสริฐ คือ "ปัญญา" **และผลที่ตามมาก็คือว่า ไม่มีอะไรที่น่ารัก ไม่มีอะไรที่น่าเกลียด ไม่มีอะไรที่น่าหวัง** ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามสภาพธรรมดา เมื่อถึงคราวเกิดก็เกิด เมื่อถึงคราวดับก็ดับ ไม่มีใครทำให้เกิด ไม่มีใครทำให้ดับ ปัจจัยตามธรรมชาติทำให้เกิดทำให้ดับ ตามวาระของมันเอง ย่อมไม่มีความรู้สึกว่าจากคนรักของรักและสิ่งที่รัก หรือคลุกคลีกับคนที่เกลียด ของคนที่เกลียด สิ่งที่เกลียด หรือผิดหวังทั้งสิ้น แล้วในที่สุด "ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ ไม่ต้องร้องไห้บ่นเพ้อรำพัน ไม่ต้องลำบากกาย ลำบากใจ และไม่ต้องแค้นใจ-ไม่ต้องช้ำใจ" เข้าถึงสัจธรรมที่ว่า

๑. ภัยมีอยู่ตามสภาพ แต่คนที่ภัยไม่มีเพราะไม่มีคนประสบภัย

๒. ความทะยานอยากมีอยู่ตามสภาพ แต่คนทะยานอยากไม่มีเพราะไม่ทราบว่าจะทะยานอยากให้ต้องชอกช้ำผิดหวังไปทำไม เหมือนกระแสลมหรือแสงแดดที่ปรากฏอยู่ตามภาวะ แต่ไม่มีใครมาสัมผัส ก็ไม่มีใครรู้สึกเย็นรู้สึกร้อนนั่นเอง กระแสลมปรากฏความเย็นแก่คนสัมผัส แสงแดดก็ปรากฏความร้อนแก่คนสัมผัส ถ้าไม่มีคนสัมผัส ก็ไม่ปรากฏความเย็นความร้อนได้

นี่คือทางแห่งความปลอดภัยของชีวิต ถ้าพิจารณาถึงชีวิตในอดีตที่ผ่านมาก็พอจะพบทางดังว่านี้ได้ พวกเรายังเป็นสัตว์โลกเพราะความรู้สึกยังติดโลก ยังยึดโลกอยู่

บางคราวก็ติดมาก ยึดมาก

บางคราวก็ติดน้อย ยึดน้อย

บางคราวดูเหมือนไม่ติดเลย ไม่ยึดเลย

จึงทำให้ชีวิตมีภาวะแตกต่างกันคือ

คราวใดติดมาก ยึดมาก คราวนั้นก็มีเรื่องวุ่นวายมากมีปัญหามากคือ มีภัยมาก

แต่คราวใดที่ติดน้อย ยึดน้อย คราวนั้นก็มีเรื่องวุ่นวายน้อยมีปัญหาน้อย มีภัยน้อย

ส่วนในคราวใดที่รู้สึกว่าดูเหมือนจะไม่ติดไม่ยึดอะไร ใครจะไปไหนมาไหนอย่างไร ก็ไม่ค่อยรู้สึกอะไร จะได้อะไร จะเสียอะไรก็เฉยๆ จะสบายหรือไม่สบายอย่างไรก็เป็นธรรมดา ไม่อยากรักใคร ไม่อยากเกลียดใครไม่มุ่งหวังสิ่งใด ไม่มุ่งหมายอะไรจากใคร ก็รู้สึกว่าไม่มีเรื่องที่ต้องวุ่นวายไม่มีปัญหาอะไร ซึ่งเป็นสัญญาณแห่งความไม่มีภัย อดีตเป็นฉันใดปัจจุบันก็เป็นฉันนั้น และอนาคตก็เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น บทเรียนเรื่องชีวิตที่ดีที่สุดก็คือชีวิตของเราเอง เราต้องยอมรับความจริงในตัวเราได้ถูกต้องทุกประการ พระพุทธเจ้าทรงประสบ

ความสำเร็จในการตรัสรู้ก็เพราะทรงรู้ที่พระองค์เอง จะทรงรู้ทุกข์ที่ไหน ถ้าไม่ใช่ทุกข์ในพระองค์เอง จะทรงรู้เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์ ลักษณะความดับทุกข์ และทรงให้ถึงความดับทุกข์ได้อย่างไร ถ้ามิได้ทรงรู้ด้วยพระองค์เอง

เราทั้งหลายก็เป็นอย่างนั้น รู้เรื่องโลกพระจันทร์ โลกพระอังคาร ได้ประโยชน์คุ้มค่าหรือไม่เราก็ไม่ทราบได้ และก็ไม่แน่ใจว่ามีใครทราบหรือไม่

นี่คือคติธรรมที่หลวงพ่อท่านได้เขียนไว้เมื่อครั้งที่ท่านยังเป็นพระภาวนาวิสุทธิคุณ

กรรมฐานช่วยให้หายเครียดได้หรือไม่

คนมีความเครียด ไม่ควรมาปฏิบัติกรรมฐาน การปฏิบัติกรรมฐานไม่อาจทำให้หายเครียด แต่อาจทำให้เสียใจเสียสติได้ สิ่งที่ควรทำเมื่อมีความเครียดคือ รักษาจิตใจให้เป็นปกติเสียก่อน ในกรณีที่ต้องใช้ยาก็ต้องใช้ ในกรณีทั่วไปที่ความเครียดมีไม่มาก เราอาจคลายความเครียดได้ด้วยการกำหนดลมหายใจลึกๆให้เต็มปอด แล้วพยายามให้ประสาทและร่างกายทุกส่วนตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ผ่อนคลายลงไปตามลมหายใจ วิธีนี้เป็นวิธีที่ทำให้จิตและร่างกายประสานกัน ด้วยการให้จิตปล่อยวางทุกอย่างที่มีอยู่พร้อมกับการผ่อนคลายของร่างกาย

วิธีการผ่อนคลายความเครียดอีกวิธีหนึ่งคือ การเล่นกีฬา การฟังดนตรี การเดินเล่น การพักผ่อนหย่อนใจทั่วไปที่ไม่ใช่อบายมุข การพยายามคลายเครียดโดยใช้อบายมุขต่างๆนั้น จะทำให้เกิดความเครียดมากขึ้นในที่สุด เพราะอบายมุขเป็นอันตรายมากกว่าให้ประโยชน์ การปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีสำคัญ ที่จะป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดคือ ให้อยู่ในสภาพปกติตลอดเวลา มีสติสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่างและสามารถทำการงานให้สำเร็จได้โดยไม่เครียด พระสงฆ์ที่สอนว่ากรรมฐานทำให้หายเครียดได้นั้น ไม่มีความรู้จริง คนที่จะได้รับประโยชน์จากกรรมฐานเต็มที่ต้องทำจิตใจให้ผ่อนคลายจากความเครียดก่อนแล้วจึงปฏิบัติกรรมฐาน

อนุโมทนา

สวดมนต์ไหว้พระเป็นธรรมะประจำชีวิต เป็นข้อคิดประจำใจเกิดผล ผลิตเพื่องอกงาม สร้างความดีให้แก่ตน ผลกำไรเป็นความดีเพื่อมอบให้แก่เพื่อนร่วมชาติร่วมโลกได้อยู่ด้วยความมีโชคดีทุกๆท่าน

ขอให้ท่านพร้อมสมาชิกในครอบครัว ได้สวดมนต์กันทุกคน ทุกครอบครัว เพื่อเป็นมงคลชีวิต จะเกิดฐานะดี มีปัญญา จะได้มีความสุข ความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไปในชีวิต

ขอให้ท่านชวนลูกหลานทุกๆคนสวดมนต์ก่อนนอนถ้าท่านทั้งหลายตั้งใจศรัทธาเชื่อมั่นลูกหลานได้สวดมนต์ตามหนังสือนี้แล้ว ผลที่

ได้รับจากการสวดมนต์นั้น

๑. ลูกหลานจะมีระเบียบวินัยที่ดี

๒. ลูกหลานจะไม่ถียง จะเคารพเชื่อฟังพ่อแม่ เขาจะรู้ว่าเขาเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ จะวางตัวได้เหมาะสม

๓. เมื่อเจริญวัยเป็นหนุ่มสาว ก็จะเป็นลูกหลานที่ดีของพ่อแม่ เป็นพลเมืองที่ดีของสังคมและประเทศชาติ

๔. ผู้ที่สวดและปฏิบัติเป็นประจำ จะเจริญรุ่งเรืองพัฒนาสถาพร จะรวย จะสวย จะดีมีปัญญา จะสมประสงค์ในสิ่งที่ดีงาม ตลอดไปทุกประการ

หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม

วิธีสวด

ให้เริ่มสวดตั้งแต่บทบูชาพระรัตนตรัย,กราบพระรัตนตรัย,นมัสการพระรัตนตรัย, ขอขมาพระรัตนตรัย, ไตรสรณคมน์, บทถวายพรพระ, พาหุงมหากาฯ(ชัยมงคลคาถาลัยปริตร), อิติปิโสเท่าอายุเกิน ๑ เช่นอายุ ๒๖ ให้สวด ๒๗ จบ,บทแผ่เมตตา คำอธิษฐานขออโหสิกรรม และบทอุทิศส่วนกุศล

อาหุเนยโย ให้อ่านออกเสียงว่า อาหุไนยโย อื่นๆก็เช่นเดียวกัน

บทบูชาพระรัตนตรัย

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อภิปูชยามิ
อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อภิปูชยามิ
อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อภิปูชยามิ

บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา
พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ)
สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สังฆัง นะมามิ (กราบ)

บทนมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต
อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

ไตรสรณคมณ์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

บทถวายพรพระ (อิติปิ โสฯ)

พุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ

ธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
สันทิฏฐิโก อะกาลิโก
เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ ฯ

สังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคาลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย
ทักขิเนยโย อัญชะลีกะระณีโย
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติฯ

ชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

กัตวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

ทุคคาหะทิฏฐิชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พรัหมัง วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา
โย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ ฯ

ชัยปริตร (มหากา ฯ)

มหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปูเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลังฯ

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัฑฒะโน
เอวัง ตวัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร
อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติฯ

สุนักขัตตังสุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง
สุขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พรัหมะจาริสุ
ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง
ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธี เต ปะทักขิณา
ปะทักขิณานิ กัตวานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เตฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เตฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เตฯ

อิติปิ โส เท่าอายุเกิน ๑

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติฯ

ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ๒๖ ปี ต้องสวด ๒๗ จบ

บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข โหมิ	ปราศจากความทุกข์
อะเวโร โหมิ	ปราศจากเวร
อัพยาปัชโฌ โหมิ	ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะนีโฆ โหมิ	ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

คำอธิฐานอโหสิกรรม

ถ้าข้าพเจ้ากระทำผิดต่อบุคคลใด สรรพสัตว์ใดๆ ก็ตามไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง เจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม ขอท่านทั้งหลายเหล่านั้นโปรดอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า เพื่อให้ข้าพเจ้าและท่านทั้งหลายและท่านทั้งหลายได้อยู่อย่างสงบร่มเย็น และมีความสุข

กรรมใดๆ ที่ทุกท่านได้เคยล่วงเกินข้าพเจ้าไว้ ไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง เจตนาหรือไม่เจตนาก็ตามข้าพเจ้าขออโหสิกรรมให้แก่ทุกๆท่านเหล่านั้น เพื่อให้ท่านทั้งหลายได้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย
อัพยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

บทแผ่ส่วนกุศล

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตา ปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า

ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม คุรูปัชฌายาจริยานัง โหตุ

สุขิตา โหนตุ คุรูปัชฌายาจริยา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า

ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง สัพพะเทวานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สพเพ เทวา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เวรี

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง
ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

รายนามผู้มีจิตศรัทธาบริจาคทรัพย์ในการพิมพ์หนังสือ

ฝ่ายสงฆ์

พระครูธรรมธรนิลพจน์ อคฺคเตโช
พระกิติพงศ์ ฐานตโร
พระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท
พระธรรมธรชวดล อภิวโร
พระปกาสิต จิตสีโล
พระขัตติยา สุทธิญาโณ
พระสมยศ ยสชาโต
พระเดชา ผาสุโก
พระสุระ ปญฺญาธโร
พระยุทธนา สมาหิโต
พระวิโรจน์ จกฺกวโร
พระอรรถนิติ ฉนฺทสาโร
พระยุทธนา อริโย
พระสุธี สมาหิโต
พระธนภูมิ สิริธโร
พระประทีป เขมธมฺโม
พระปรีชา ปภาโต
พระยงยุทธ ติสรโณ
พระจิรวัตร สุจิตฺโต
พระธนวัฒน์ เขมกาโม
พระปริญญา อาจาโร
พระนรินทร์ โชติปาโล
พระพิเชษฐ์ เขมธมฺโม
พระสงกรานต์ อติเมโธ
พระดนัย ฐานวโร
พระบรรดล ถาวโร
พระคงศักดิ์ เตชปญฺโญ
พระนราธิป จารุธมฺโม
พระนาวี อนุภทฺโท
พระจตุรงค์ เตชธโร
พระวรพจน์ เขมโก
พระศิระชัย สนฺติกโร
พระดำรงค์ สนฺตจิตฺโต
พระวัชริศ ภทฺทโก
พระราชัน เทวสโร
พระอริยะ ปญฺญาธโร
พระอภิชาต อนุทโย
พระชนะเทพ ปสาโท
พระศุภกิจ ปคุโณ
พระบดินทร์ จิตฺตกโร
พระกฤษชัย โกวิโท
พระอนุรัตน์ สนฺตจิตฺโต
พระสวิกรม ปภาโต
พระมานิตย์ อรุโณ
พระไพศาล ภาวโร
พระวรรณพงษ์ ฉนฺทสโร
พระวารี อธิฉนฺโท
พระวิชา จกฺกธมฺโม
พระศิริพล ปญฺญาธโร
พระภิญโญ สมาหิโต
พระอนุจิตร สนฺตกาโย
พระสุธามาศ อติสโย
พระแชพอ ปภาโต
พระพิริยะ ปิยะธมฺโม
พระธนกร อริโย
พระจิรัฏฐ์ ปภาโต
พระภานุชัย ปุญฺญกาโม
พระกมลพัฒน์ กนฺตธมฺโม
พระณัฐภัทธ์ ขนฺติโก
พระอนุกูล อตุโล

พระคทาวุธ จิรธมฺโม
พระธวัชชัย ฐานรโต
พระศุภฤกษ์ ฐานกโร
พระสมชาย สนฺตมโน
พระจุฑาเกตุ อรุโณ
พระวิชชุกร ติสรโณ
พระสุเชษฐ์ เตชธมฺโม
พระบุญญฤทธิ์ ขนฺติโก
พระยุทธศักดิ์ ฐานิสฺสโร
พระอภิชาติ โอภาโส
คณะภิกษุวัดตาลเอน
นวกะสามัคคีธรรมนำสันติสุข ปี ๒๕๔๘

ฝ่ายคฤหัสถ์

คุณแม่บุญผิน เจริญรักษ์
คุณไกรวุฒิ - คุณยอดกัญญา จิระบุตร
คุณสุวิชา จุฑามาศ
คุณรสนา มนตรีสุขศิริกุลและครอบครัว
คุณมณฑา- คุณสมพร สุวรรณทับและครอบครัว
คุณพิชญา คูณศรีรัตน์และครอบครัว
คุณวรรณภา พิพัฒนางกูรและครอบครัว
คุณอุทัยทิพย์ เอี่ยววิบูลย์วิทย์และครอบครัว
คุณเพชรรัตน์ รัตนวาณิชย์
คุณจิรายุ ใจว่อง
ร.ต.ทูล-คุณประยูรศรี-คุณสกุลลักษณ์-จ.ส.ท.ทินกร คำนิล
คุณยุทธนา รัตนวิสุทธิพันธ์
คุณสมาน-คุณไพรัช-คุณธีราพร ซุนฉาย
คุณอานนท์-คุณทรรศชนก-ด.ญ.ปุนยนุช บุญกังวาน
คุณสุริยา คุณปลื้ม
คุณธานี-คุณทัศนาวดี ยี่สาร
คุณเนตรนิล - คุณพูนศักดิ์ วิทยปรีชากุลและครอบครัว
คุณธนา-คุณสุวิมล-คุณอรวรรณ ลัญฉนะวณิชย์
คุณเพ็ญศรี-คุณกัญญภัค-คุณสิริลักษณ์ คุณปลื้ม
คุณวราภรณ์ ธีรดิษฐากุล
คุณสุนีย์ อัสนีศานติวงษ์
คุณศศิธร ปุญญพันธ์
คุณวิพุธพงศ์ - คุณพชระเผ่า -คุณวิมล สายตระกูล
คุณทิน -คุณตุ้ย-คุณจินลาลี ศรีสวรรค์กุล
ครอบครัวแซ่เบ๊
คุณพ่อสมชาย-คุณแม่อารมณ์ ยืนยง
คุณจีรีรัตน์ เจริญรักษ์
คุณบุญชัย พรมากรุ่งเรืองและครอบครัว
คุณสุภาเพ็ญ มงคลสกุณี
คุณสหธง ธีรโชติมงคลและครอบครัว
ด.ญ.หมิงหมิง - ด.ญ.มินมิน คูณศรีรัตน์
คุณวราภรณ์ เปี่ยมเขียวและครอบครัว
คุณบุญเรือง ตั้งตรงสากลและครอบครัว
คุณอุมาพร ศรีผัด
คุณเล็ก เพี่ชรช่วย
คุณวิมล-คุณดำรง-คุณวัชรพล พงษ์ปาลิต
คุณนำสุข บุญพิทักษ์
คุณกำพล(บั๊ก)-คุณจู-คุณราษี วงศ์ทรายทอง
คุณธัช-คุณสุธีระ-คุณทัศนีย์ ทานตวณิช
คุณเย็น-คุณนิตยา เกิดชนะ
พ.ท.สุวรรณ-ร.ท.หญิงนันทนา บริสุทธิ์
คุณเบญจมาศ บริสุทธิ์
คุณบัณฑิต บริสุทธิ์และครอบครัว
คุณชไมพร บุพพัณหสมัย
คุณชำม่วย แซ่หว่อง
คุณอังคารฤดี ปีนัง
คุณกฤษณา แพงไอสงค์พร้อมบุตรและธิดา
คุณสขวะสา สุวรรณเพชร
คุณสวาท-คุณสุคนธ์ จิตรปฏิมา
ครอบครัวแซ่ซื้อ
คุณจินตนา โตไพบูลย์
ครอบครัววัชรสุรังค์

คุณกิ่งลมน ศรานุชิตและครอบครัว
คุณมีนา กองแก้ว
คุณมนัญญา เย็นสุดใจและครอบครัว
คุณสุรีพร แสนเจริญ และ คุณจรันต์ สาริกาและครอบครัว
คุณจริยาวดี สุวรรณดิษฐกุลและครอบครัว
คุณกุนทินี เมฆสุภะและครอบครัว
คุณปราณี เพี่ชรศิริและครอบครัว
คุณยรรยง-คุณนิสา-คุณศิริทิพย์-คุณจิชญา สุทธิวงศ์สอาด
ครอบครัวสุกใส อุทิศให้ คุณพ่ออำนาจ สุกใส
แม่ชีนงคราญ พุทธศรี
คุณสายชล สุขประสงค์
คุณวุฒิพงษ์ อัชฌากรลักษณ์
คุณสุวิณา ฟังธรรมมงคล
คุณละมัย-คุณกรรณิกา อนุกูล
คุณภาคภูมิ สกุลชัยพรเลิศ
ครอบครัวดีชัยยะ อุทิศผลบุญให้ คุณพ่อสนั่น ดีชัยยะ
บริษัท น.วาสิกิจ จำกัด
คุณรุ่งเพชร ยอดไสว
คุณมัชฌิมา นามสุขสิริสกุล
คุณประยูร นฤมลนภาลัย
พ.ท.สุวิทย์-พ.ท.หญิงมนต์ภัสสร-คุณธัญญวรัตม์ เกตุศรี
คุณนเรศ คุณวิภาวรรณ-คุณสุดิกาญจน์ ศรีมุข
คุณแสงจันทร์-คุณวัชระพล จ่ายพอควรและครอบครัว
คุณธีรวิทย์ วิทิตสาระพิศาล
คุณปาณิสรา เตชะสิริไพศาลและครอบครัว
คุณกิมจุ้ย - คุณทองคำ ศรีโสภณ
คุณจรรยา - คุณกิตติ มิ่งลดาพร
คุณอรนุช จำปา
คุณยุพิน อินธรรม
คุณพรชัย-คุณฐิติกานต์ อภิวัฒน์ไพบูลย์และครอบครัว
คุณชนิกา อรุณวัฒนาและครอบครัว
คุณประภัสสร โกศลวิทยานันต์และครอบครัว

คุณเกรียงศักดิ์ จรัสธีรโชตและครอบครัว
คุณแม่ยุพิน-คุณกาญจนา คูณศรีสรณ์
คุณนพเดช สวยสมและครอบครัว
คุณณรงค์ชัย คุณปลื้มและครอบครัว
คุณศิริทร เฉลิมพงศ์และครอบครัว
คุณเง็กลั้ง แซ่ลิ้มและครอบครัว
ดร.ชูชาติ-คุณดวงใจ หฤไชยศักดิ์
คุณปิญาภรณ์ สดศรีวิบูลย์และครอบครัว
คุณพรเทพ-คุณชนิดา -ด.ช.ณภัทษร สุกใส
แม่ชีเตือนจิต อ้ายมา
คุณวิ่นา เงาเจริญจิต
คุณเพียรพร พรหมโชติ
คุณจินต์จุฑา เนียมศรี
คุณสุวัฒนา-คุณวริฐ-คุณณิศรา ลาภาภรณ์
คุณกษิณ ชำนาญชานันท์
คุณธราธร แก้วโสนด
บริษัท เหมืองทวีโชค จำกัด
คุณพรรณนิภา ขัดสี
อ.จินดาภรณ์ อังสุวรรณชาติ
คุณเทียนชัย ทองวล
คุณสมศรี อรุณสุขพิสัยและครอบครัว
คุณอารยา ปัญญพลเสรีและครอบครัว
คุณกนกวรรณ สีดาคำและครอบครัว
คุณดวงรัตน์ วิชชุนิลุบล
คุณสมสมัย จิตรประเสริฐและครอบครัว
คุณบุณณดา ชมพูนพงศ์
ร้านศิลปะวิไลและครอบครัว
คุณรุ่งอรุณ จันทร์แสงและครอบครัว
คุณศศิธร จันทร
คุณวิชา ทัดมะนิน
คุณนฎา เทพาวัฒนาสุขและครอบครัว
ห้างหุ้นส่วนจำกัด มัชฌิมา การโยธา

ครอบครัวตั้งประกอบ อุทิศผลบุญให้ คุณพ่อวัฒนา ตั้งประกอบ
ครอบครัวตันติตยาพงษ์ อุทิศผลบุญให้ คุณสุชีพ-คุณวันเพ็ญ ตันติตยาพงษ์

คุณสมบุญ-คุณสุวรรณา-คุณสิรินภรณ์-คุณอิสราภรณ์ ภมรสุภรวิชิต
คุณวสันต์-คุณธาวิน-คุณสมพิศ-คุณภัทราวดี-ด.ญ.อรรถฉพี ดีชัยยะ
คุณนิรันดร์-คุณอุดมลักษณ์-คุณสุนันท์-คุณพัฒนา-คุณพิชัย-คุณสมศรี ธิติรักษ์พาณิชย์
ครอบครัวชาตะเมธีกุล อุทิศผลบุญให้คุณพ่อสมชัย ชาตะเมธีกุล
คุณไกรวาส-คุณวิบูลย์-ด.ช.ทัตเทพ แจ้งสม
คุณรัตนา-คุณวาลาอร-คุณนัฐพร-คุณเอกชัย-คุณอัจริยา-คุณธัญกมล มธุรพงศ์กุล
คุณเกริกเกียรติ-คุณพัชรินทร์ ศรีเสริมโภคและครอบครัว
คุณจิราภรณ์ คุณปลื้มและครอบครัว
คุณณัฐนี เลิศเรืองเจริญ
คุณวิรัช คุณวิไล รักวงษ์และครอบครัว
คุณกมลพร หมั่นบุญ
และผู้ไม่ประสงค์ออกนาม

คุณกมลศา พันภัยพาล
คุณสนธิ ชาญปรีชา
คุณกุลนภา-คุณณิชภัทร คุณจักร
คุณรัสรินทร์ หิรัญรัตน์วณิช
คุณเอื้อบุญ จงสมชัย

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

R e a d & S h a r e

ยินดีรับคำแนะนำและแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องศิลปะ
การออกแบบหนังสือธรรมะเพิ่มเติมได้ที่ email : art.trinity@gmail.com

มหากุศลอันเกิดจากการสร้างหนังสือธรรมะ
แจกเป็นธรรมทาน

- o บาปกรรมแต่ปางก่อนจะผ่อนหนักให้เป็นเบา
- o เหล่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายนั้นเล่าจะป้องกันภัย
- o โรคร้ายภัยพิบัติสารพัดศัตรูไม่รู้เห็น
- o เจ้ากรรมนายเวรจะอโหสิกรรมให้
- o ภูติผีปีศาจและสัตว์ร้ายไม่อาจจะกลายกล้ำ
- o กุศลผลกรรมจะตามต้องปกป้องพลัน
- o ครอบครัวและญาติพี่น้องจะสุขสันต์กันทั่วหน้าทุกราตรี
- o จะเดินทางไกลไปในทุกที่ไม่มีมืดมน
- o มหากุศลจะดลไปทุกภพชาติสะอาดทั่ว
- o ขึ้นชื่อว่ากรรมชั่วแล้วจะไกลลับ หากต้องกลับมาเกิดใหม่

พระธรรมสิงหบุราจารย์

'...การทำงานด้วยน้ำใจรักต้องหวังผลงานนั้นเป็นสำคัญ
แม้จะไม่มีใครรู้ใครเห็นก็ไม่น่าวิตก
เพราะผลสำเร็จนั้นจะเป็นประจักษ์พยานที่มั่นคง
ที่พูดเช่นนี้เหมือนกับสอนให้ปิดทองหลังพระ
การปิดทองหลังพระนั้น เมื่อถึงคราวจำเป็นก็ต้องปิด
ว่าที่จริงแล้วคนโดยมากไม่ค่อยชอบปิดทอง
หลังพระกันนัก เพราะนึกว่าไม่มีใครเห็น
แต่ถ้าทุกคนพากันปิดทองข้างหน้า ไม่มีใครปิดทองข้างหลังเลย
พระจะเป็นพระที่งามสมบูรณ์ไม่ได้...'

พระบรมราโชวาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
ในงานพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เมื่อวันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๐๖



ตรึก • มาลตี

ที่ครั้งในชีวิตของเรา

ที่เคยคิดใคร่ครวญ

ทำความ **รู้จักตัวเอง**